کۆمەڵە ڕازێك بۆ كچێكی وەك تۆ

ڕێبەری كچە زیرەكەكان

چۆن خۆمان خۆش بوێت؟

لاوری زێلینگەر

وەرگێڕانی: سەروەر عومەر

زنجیرە کتێبی:
«ڕێبەری کچە زیرەکەکان»

چۆن نیگەران نەبین؟

نووسینی: لاوری زێلینگەر
وێنەکان: جێنیفەر کالیس
وەرگێڕانی سەروەر عومەر
بابەت: دەروونناسی
دیزاینی ناوەوە: وەرگێڕ
نۆرەی چاپ: یەکەم/ ٢٠٢٠

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (١١٣٥)ی ساڵی ٢٠٢٠ی پێ دراوە.

لە بڵاوکراوەکانی
کتێبخانەی گۆڵدن بووک

فەرعی یەکەم: سلێمانی - سابونکەران - مەیدانی پاسەکانی تووی مەلیک
تەلاری هۆشیار قەفتان - نهۆمی زەمینی - بازاڕی کتێب
فەرعی دووەم: سلێمانی بەردەرکی سەرا، کتێبفرۆشی وەرزێر
ژمارەی تەلەفۆن: ٠٧٧٠١٥٩٨٧٦٢
www.facebook.com/Goldenbook

خوێنەری ئازیز

گەورەبوون سەختە. زۆر شت لە ژیانی ئێوەدا دەگۆڕێت: جەستە، خێزان، قوتابخانە و هاوڕێکانتان. ڕۆژێک هەموو شتێک باش دەبێت و ڕۆژێکی تر، هێندە هەستێکی خراپت دەبێت کە پێت وایە ئیتر لەمە خراپتر نابێت.

ئەو ڕۆژانە هەمان ڕۆژە خراپەکانی ژیانمانن و بۆ هەمووان دێتە پێش. بەڵێ، بۆ هەمووان! لە کاتێکدا کە هیچ ڕێگەیەکت بۆ هەڵاتن لێیان نییە، گرنگە بیرتان نەچێت هێندێک کات جیاوازیی نێوان ڕۆژە خراپەکان و ڕۆژە خراپترەکان، تەنها پەیوەندی بەوەوە هەیە کە ئێوە لەبارەی خۆتانەوە چۆن بیر دەکەنەوە. ئەمە، هەمان متمانە بەخۆبوونە.

کاتێک متمانەبەخۆبوون بەرزە، ڕۆژێکی باشت دەبێت؛ تەنانەت ڕەنگە ڕۆژێکی زۆر باشتر بەدی بهێنن؛ بەڵام کاتێک متمانەبەخۆبوونتان نزمە، دەتوانن ڕۆژێکی باشتان هەبێت، بەڵام نەک زۆر باش و ڕەنگە ڕۆژێکی خراپیشتان هەبێت، یان تەنانەت ڕۆژێکی زۆر ترسناکتان لەبەر دەمدا بێت.

لەم کتێبەدا، جیاوازی نێوان متمانەبەخۆبوونی بەرز و نزم فێر دەبن و پەی بە جێگەی خۆتان دەبەن. فێر دەبن ئەگەر متمانە بەخۆبوونتان نزمە، چۆن بەرزی بکەنەوە و ئەگەر بەرزە، چۆن هەروا بیهێڵنەوە. بە ڕاسپاردەکانی ئەم کتێبە، دەچنە سەر ڕێگەیەک کە باشترین بن و هەمیشە خۆتان خۆش بوێت، تەنانەت لە ڕۆژە خراپەکاندا.

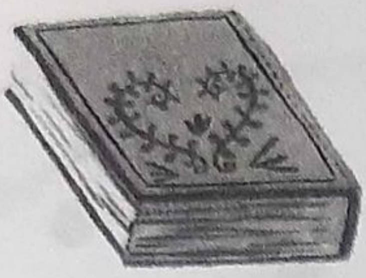
پێڕست

متمانەبەخۆبوون پایە و بنەڕەت ٩
متمانەبەخۆبوون چییە؟
ئەزموون، گڵۆپی ڕێنمای متمانەبەخۆبوون
متمانەبەخۆبوون لە چی دەچێت؟
متمانەبەخۆبوون لە کوێوە دێت؟
ئایا دەتوانم متمانەبەخۆبوونم بگۆڕم؟

هەمووی لەبارەی ئێوەوەیە ٢٤
ڕۆژێک لە ڕۆژان
ئێوە گۆڕاون. ئەمەیش زۆر باشە!
هەروەها گۆڕانە هەستیارەکان
زەینی خۆتان سەرلەنوێ فێر بکەن
هۆکارەکانی ئایندە
ئایا شەرمکردن ئێوە ڕادەگرێت؟
ئایا ئێوە شەرمنن؟
وای!
من دەتوانم!

... بەڵام ئەوەی هێندێک جار پەیوەستە بەوانی ترەوە ٥٠
متمانەبەخۆبوون لەماڵەوە دەست پێ دەکات
چاوەڕوانییە تازەکان
قسەکردن لەگەڵ دایک و باوک
پەیوەندیی هاوڕێیانە

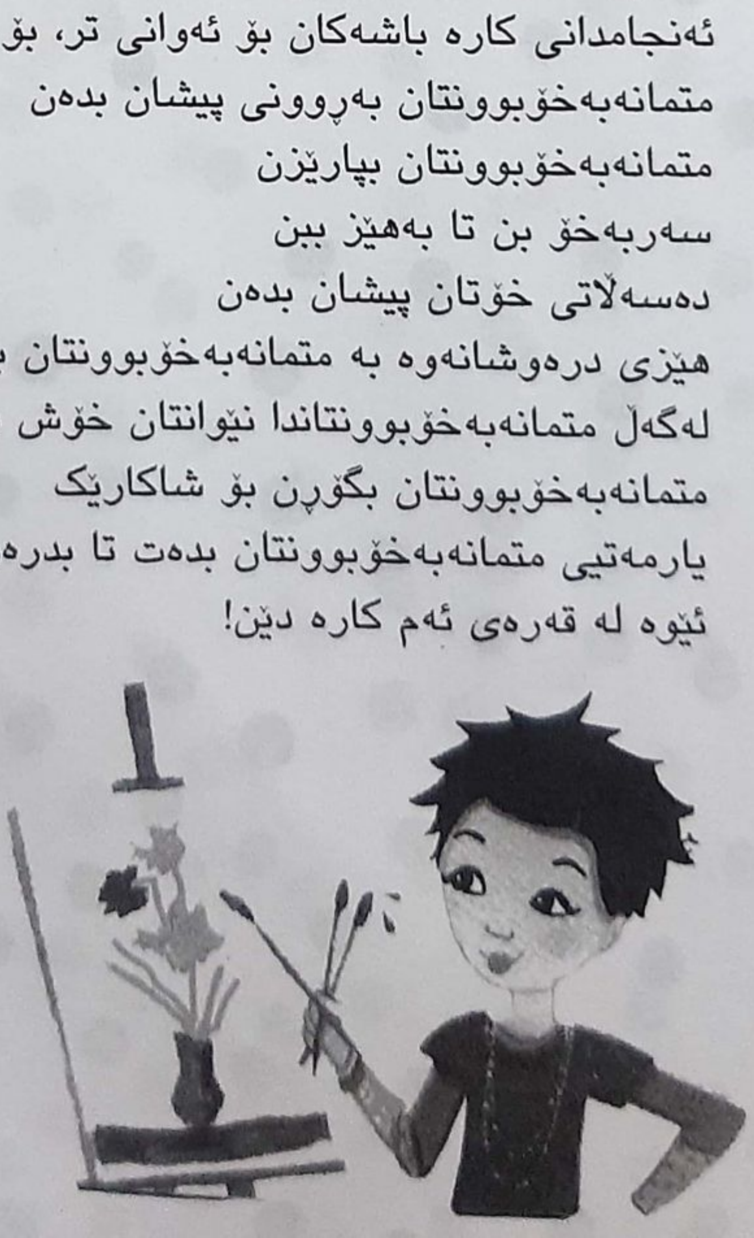
هاوڕێیەتیی بێ وێنە
ئێوە چەندێک گەرموگوڕن؟
دۆزینەوەی هاوڕێ



ئاگاتان لە هاوڕێیانی دووڕوو بێت
ئێمە پێشتر پێکەوە هاوڕێ بووین

بۆ خۆتان باشترین بن ٨٠
ئەو زۆر خوێنساردە
ئێستا، نۆرەی ئێوەیە کە بدرەوشێنەوە
ئامانجی باش ئەوەیە کە...

متمانەبەخۆبوونتان بەرز بکەنەوە ٩٤
دەبێت و نابێت
بوونی سەروکار لەگەڵ ڕۆژە خراپەکاندا
بەخێراییەکی زۆر متمانەبەخۆبوونتان بەرز بکەنەوە
قەدبڕێک بۆ بەدەستهێنانی متمانەبەخۆبوون
ئەنجامدانی کارە باشەکان بۆ ئەوانی تر، بۆ خۆیشتان باشە
متمانەبەخۆبوونتان بەڕوونی پیشان بدەن
متمانەبەخۆبوونتان بپارێزن
سەربەخۆ بن تا بەهێز ببن
دەسەڵاتی خۆتان پیشان بدەن
هێزی درەوشانەوە بە متمانەبەخۆبوونتان ببەخشن
لەگەڵ متمانەبەخۆبوونتاندا نێوانتان خۆش بکەن
متمانەبەخۆبوونتان بگۆڕن بۆ شاکارێک
یارمەتیی متمانەبەخۆبوونتان بدەت تا بدرەوشێتەوە
ئێوە لە قەرەی ئەم کارە دێن!

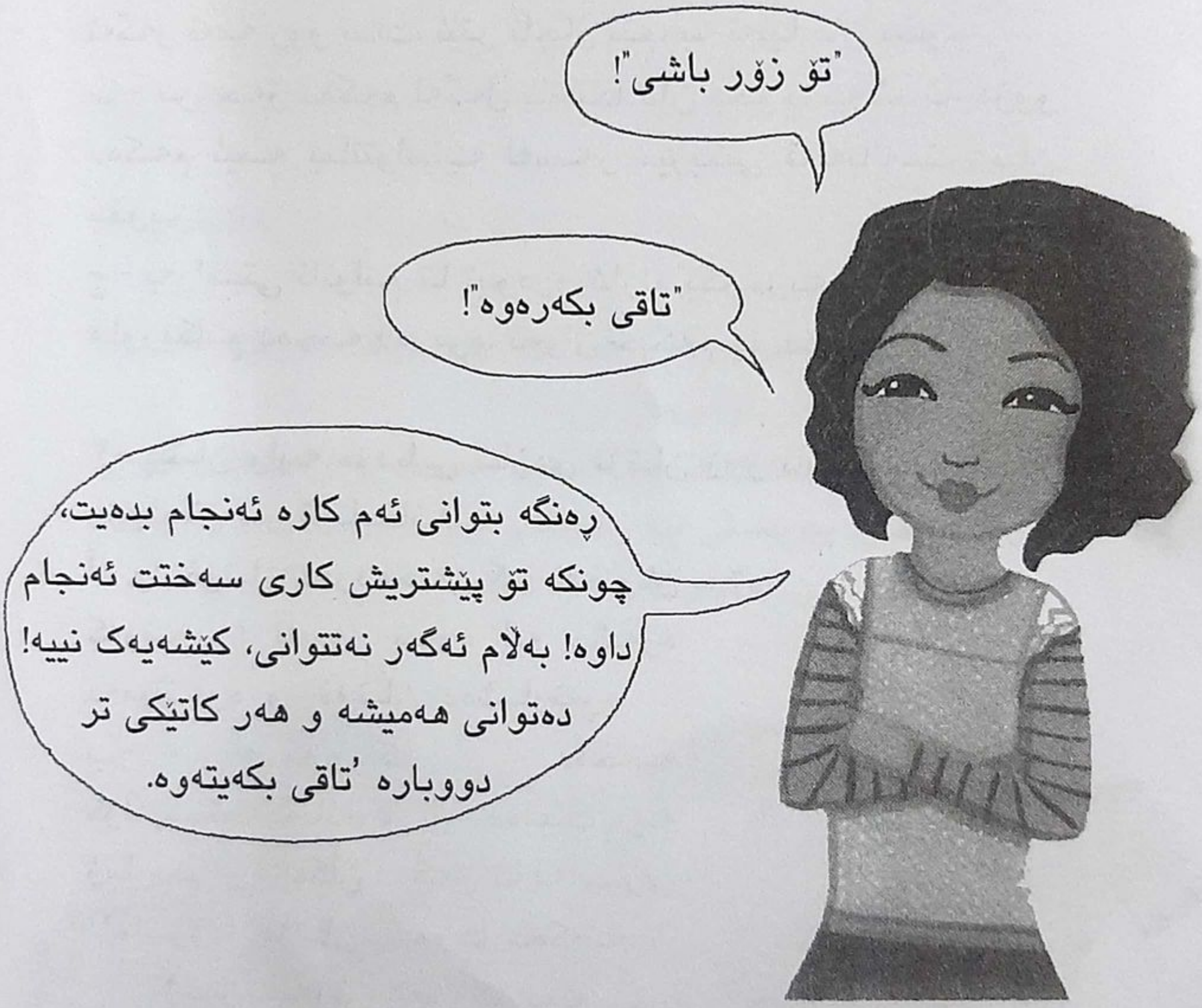


متمانەبەخۆبوون:
پایە و بنەڕەت

متمانەبەخۆبوون چییە؟

متمانەبەخۆبوون هەستێکە؛ ڕایەکە کە ئێوە لەبارەی خۆتانەوە هەتانە. هێندێک کەس بە -خودبینی- وێنایەک کە کەسەکە بۆ خۆی هەیەتی -یان باوەڕبەخۆبوون- ناوی دەبەن. بەهەرحاڵ، هەر ناوێکی لێ بنێن، هەمووی لەبارەی ئەوەوەیە کە ئێوە چ هەستێکتان لەبارەی خۆتانەوە هەیە. متمانەبەخۆبوون شتێک نییە بە تیشکی ئێکس بتوانن بیبینن، یان لە ئەنجامی پشکنینی خوێنتاندا دەربکەوێت؛ لە شوێنێکی تایبەتی جەستەتاندا نییە کە پزیشک بتوانێت دەستی لێ بدات، یان کاتێک پشکنینتان بۆ دەکات، گوێی لە دەنگی بێت. متمانەبەخۆبوون، بەشێکە لە بوونی ئێوە، بەڵام نەک بوونێکی فیزیکی؛ هەمان گۆشەنیگای گەورەیە کە سەبارەت بە خۆتان هەتانە و هەمیشە لە زەین و مێشکتاندایە لەگەڵ خۆتان بۆ ئەملاو ئەولای دەبەن.

متمانەبەخۆبوونی ئێوە وەک ئەو دەنگە بچووکەیە کە دەڵێت: کاتێ متمانەبەخۆبوونتان بەرزە، دەزانن کە دەتوانن هەر کارێک ئەنجام بدەن؛ بەڵام کاتێک متمانەبەخۆبوونتان نزمە، پێتان وایە توانای ئەنجامدانی هیچ کارێکتان نییە. ئەگەر خۆتان زۆر خۆشبوێت، بەدڵنیاییەوە متمانەبەخۆبوونێکی بەرزتان هەیە و ئەو وێنەی لە خۆتان لە زەینتاندایە، باشە؛ بەڵام ئەگەر هەمیشە هەموو شتێک هەڵە دەردەچێت، حەتمەن متمانەبەخۆبوونێکی نزمتان هەیە و لەگەڵ خۆتان بڕیار دەدەن کە هیچ شتێکی تازە بایەخی تاقیکردنەوەی نییە.


"تۆ زۆر باشی"!
"تاقی بکەرەوە"!
ڕەنگە بتوانی ئەم کارە ئەنجام بدەیت، چونکە تۆ پێشتریش کاری سەختت ئەنجام داوە! بەڵام ئەگەر نەتتوانی، کێشەیەک نییە! دەتوانی هەمیشە و هەر کاتێکی تر دووبارە 'تاقی بکەیتەوە.

ئەزموونی گلۆپی ڕێنمای متمانەبەخۆبوون

ئەم ئەزموونە ئەنجام بدەن و بزانن چی شتێک کاریگەری لەسەر متمانەبەخۆبوونتان دادەنێت.

١- لە ڕیستۆرانت، لەسەر کورسی، چاوەڕێی نانی نیوەڕۆ دەکەیت و لە دڵی خۆتدا بیر دەکەیتەوە:

أ- بەڕاستی ئارەزوو دەکەم کەسێک لە تەنیشت منەوە دانیشێت. ئەگەر ئەمە ڕوو بدات، ئیتر ناچار نیم، بە تەنیا نان بخۆم.

ب- من حەز دەکەم لەگەڵ ئاماندا نان بخۆم، بەڵام ئارەزوو دەکەم ئێمە بمانتوانیایە لەسەر مێزێکی قەڵەباڵەغتر نان بخۆین.

ج- بەڕاستی ناتوانم تا نیوەڕۆ ئارام بگرم؛ بەم پێیە، لەگەڵ هاوڕێکانم دەچمە دەرەوە. ئەوان جێگەم بۆ دەگرن.

٢- پێتان وایە مۆدێلی تازەی قژتان زۆر ناشیرینە. بەرلە ڕۆیشتن بۆ قوتابخانە:

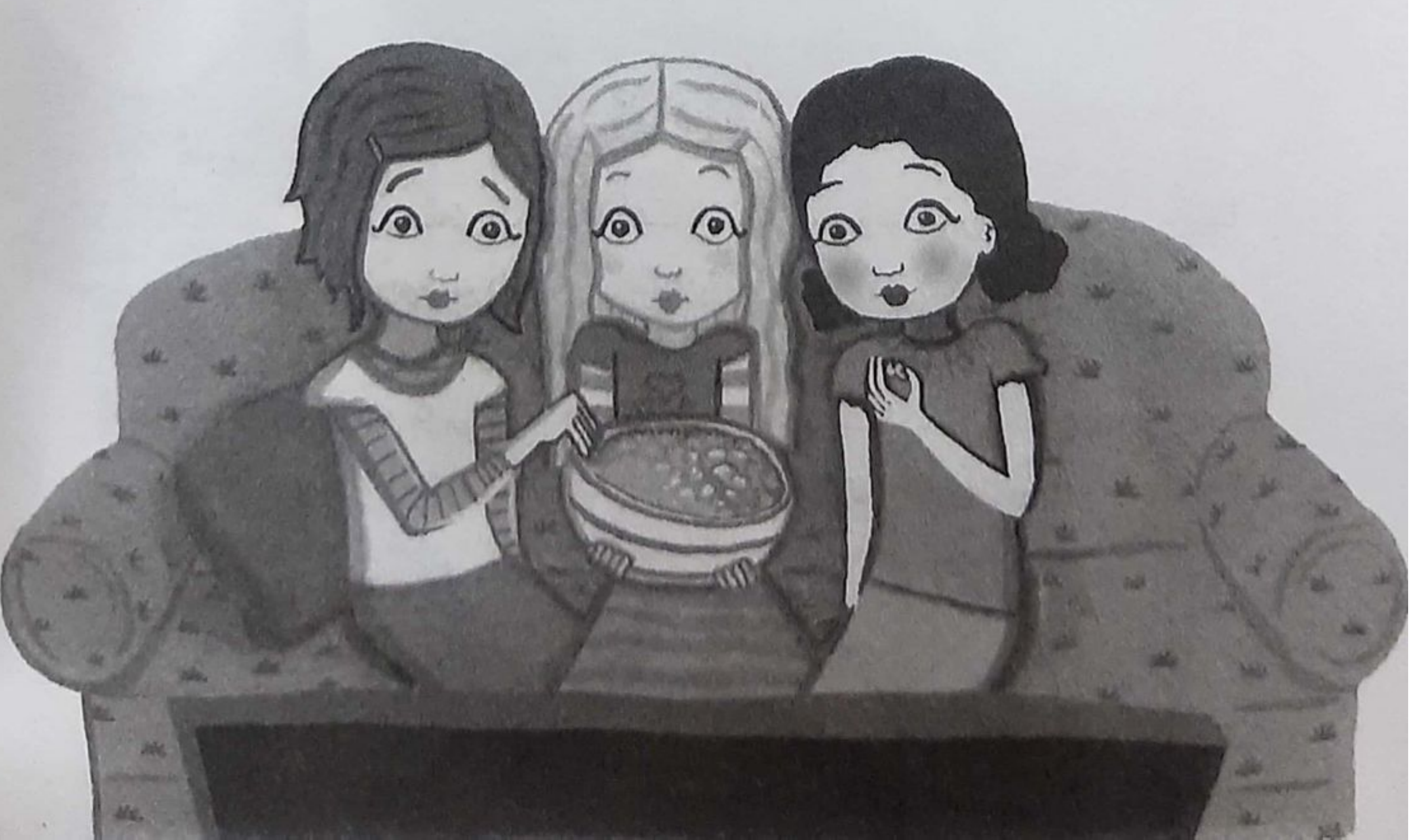
أ- وا خۆتان دەردەخەن کە نەخۆش کەوتوون؛ لەبەر ئەوە لەماڵەوە دەمێننەوە و خۆتان دەشارنەوە.

ب- کڵاوێک دەخەنە کۆڵەپشتییەکەتانەوە و دەست بە ژماردنی ڕۆژەکان دەکەن تا لە جاری داهاتوودا قژتان کورت دەکەنەوە.

ج- قژتان بە قردێلەیەک دەبەستن و تا ئەو جێگەیەی کە دەکرێت بە باشترین شێوە دەیڕازێننەوە. پاشان، لەسەر مۆدێلێکی قژی تازە کار دەکەن.

٣- خەریکی پیاسەکردنن بە حەوشەی قوتابخانەکەدا کچە خۆشەویستەکەی قوتابخانە پێتان دەڵێت: "من حەزم لە تیشێرتە کوندەپەپووەکەتانە."
أ- پێتان وایە ئەو کچە لاقرتێی پێ کردوون.
ب- وەڵام دەدەیتەوە: "کێ؟ من؟"
ج- بزەیەک دەکەن و دەڵێن: "سوپاست دەکەم، گاڵتەم پێ دەکەیت؟"

٤- تاقیکردنەوەی یاریی باسکەیە لە قوتابخانە، نزیکە. بڕیار دەدەن:
أ- هیچ تیمێک دروست نەکەن، ئیتر هۆیەک بۆ بەشداری لە تاقیکردنەوەدا نامێنێتەوە.
ب- هیوادارن ڕاهێنەر ئێوە لە هەر پۆستێکدا دابنێت، تەنانەت ئەگەر حەز بکەن گۆڵچیش بن.
ج- لەگەل خوشکەکەتان لە ماڵەوە دەست بە ڕاهێنان دەکەن. لێهاتووییتان پێویستی بە ڕاهێنانی زیاترە. بەڵام هەرگیز لە خۆتان نابوورن ئەگەر لانیکەم خۆتان تاقی نەکەنەوە.



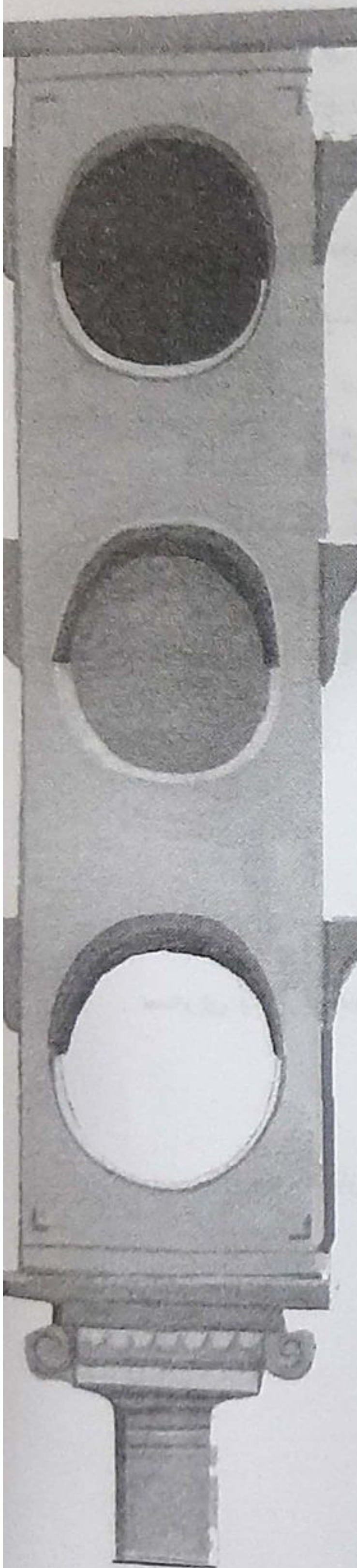
٥- شەقاوەی پۆل پێتان دەڵێت کتێبەکانتان لەسەر مێزەکە هەڵگرن، ئێوە
أ- کەلوپەلەکانتان خێراتر لە خێرایی ڕووناکی لا دەبەن.
ب- بە لاچاو سەیری دەکەن و پاشان کتێبەکانتان هەڵدەگرن تا کێشەیەکی تر دروست نەبێت.
ج- لێدەگەڕێن کتێبەکە هەر لەوێدا بمێنێتەوە و بەوێڵەوە پێی دەڵێن ئێوە پێشتر ئەو جێگەیەتان گرتووە.

٦- دوای نیوەڕۆی هەینییە و خەریکن بیر لە پشووەکانی کۆتایی هەفتە دەکەنەوە.
أ- بڕیار دەدەن تەنیا بچنە دەرەوە، چونکە کەس داوای هیچی لە ئێوە نەکردووە.
ب- خەریکن تەماشای تەلەڤزیۆن دەکەن و بڕیار دەدەن ئەگەر بینیتان کچە دراوسێکەتان لە حەوشە خەریکی یارییە، لەگەڵ ئەو بچنە دەرەوە.
ج- کچە دراوسێ تازەکەتان بۆ عەسرانە و بینینی فیلم لەگەڵ خۆتان و خوشکەکەتان بانگهێشت دەکەن.

وەڵامەکان

گڵۆپی سوور

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانتان بژاردەی "أ"ە، واتا متمانەبەخۆبوونی نزم، ڕێگەی باشتربوونتان لێ دەگرێت. هەست دەکەن گیرتان خواردووە و هەر ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی ئیرەی بەو کەسانە بەریت کە لە چواردەورتن و زۆر شادن. ئەگەر متمانەبەخۆبوونتان پێویستی بە شەحن بوونەوە هەیە، هێشتا جێگەی ئومێدە! بە کەمێک هەوڵدان، دەتوانن ئەم ڕێگەیە ببڕن و ببن بەو کەسەی هەمیشە حەزتان کردووە ببن.



گڵۆپی زەرد

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانتان بژاردەی "ب"ە، متمانەبەخۆبوونێکی لاواز و شڵۆقتان هەیە، ناچار بە ڕاوەستانتان دەکات. ئێوە دەزانن کە چیتان دەوێت، بەڵام پرکێشی ناکەن ئەوەی دەتانەوێ دوای بکەون. سەرەڕای ئەوەی توند و تۆڵ ڕاوەستاون و ڕای خۆتان دەردەبڕن، ئاسایی بەشوێن ڕێنمایەکەوەن تا لە ترافیکدا ڕێگەتان پیشان بدات. سازش، هێندێک جار باشە، بەڵام ئەگەر بیرکردنەوە واقیعییەکانتان بە کەس نەڵێن، بۆ درێژەی ڕێگاکە متمانەبەخۆبوونی پێویستتان نابێت.

گڵۆپی سوور

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانتان بژاردەی "ج"ە، ئێوە ئامادەی ڕۆیشتنن! پاترییەکانتان بە متمانەبەخۆبوون و باوەڕبەخۆبوونێکی بەرزەوە بارگاوی کراوەتەوە؛ سەربەخۆ بیر دەکەنەوە و لەسەر ئەو شتەی متمانەتان پێی هەیە، ڕادەوەستن. تەنانەت ئەگەر لە خۆتان زۆریش دڵنیان، ئاگاتان لەو کاتانە بێت کە لەناکاو غافڵگیر دەبن و پێویستتان بە بیرهێنانەوە و ئاگادار کردنەوەیە تا متمانەبەخۆبوونی بەرزتان بۆ بگەڕێتەوە.

متمانەبەخۆبوون لە چی دەچێت؟

ئەگەرچی متمانەبەخۆبوون، شتێکە لە ناخی خۆتاندا، بەڵام دەتوانێت لە "زمانی جەستە"تاندا بیبینێت. لە زۆربەی دنیادا متمانە بەخۆبوونێکی بەرزی هەیە، لە کاتەکاندا، کەسێک کە متمانە بەخۆبوونێکی بەرزی هەیە، لە خۆی دڵنیایە و شانازی بەو کارانەوە دەکات کە ئەنجامیان دەدات؛ بەو واتایە کە ڕێک ڕادەوەستێت؛ کاتێک بەڕێدا دەڕوات، سەری بەرز ڕادەگرێت و شانەکانی دەباتە دواوە؛ کاتێک لەگەڵ کەسێک قسە دەکات، سەیری چاوەکانی دەکات و کاتێک گوێ لە قسەی خەڵک دەگرێت، زەردەخەنە دەکات و ئاسوودەبوونی خۆی لە زۆربەی کاتەکاندا پیشان دەدات.

متمانەبەخۆبوونی بەرز

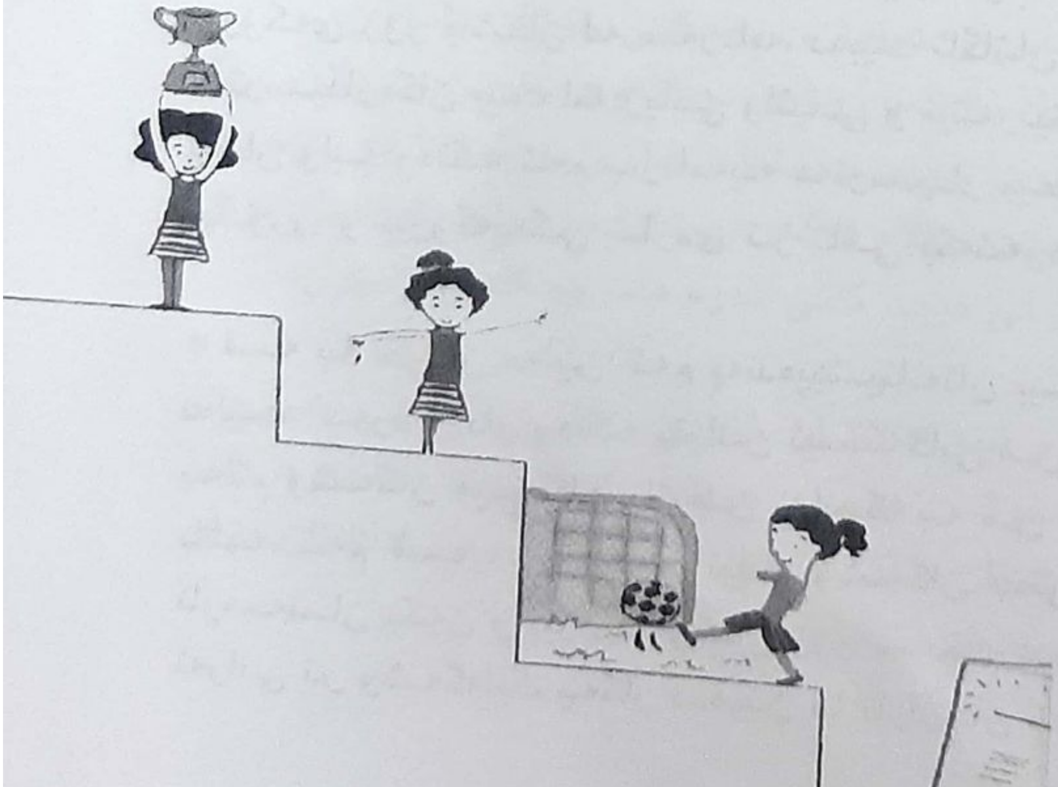
لە بەرانبەردا کەسێک کە متمانەبەخۆبوونێکی لاوازی هەیە، وەک بووکەڵەیەک وایە بە تەنافەوە هەڵواسرابێت، سەر و شانەکانی خوار بوونەتەوە، بەسەختی دەتوانێت سەیری خەڵک بکات و وا دێتە بەرچاو کە هێندێک کات حەز دەکات خۆی لە چاوی هەمووان بشارێتەوە.

متمانەبەخۆبوونی نزم

متمانەبەخۆبوون لەکوێوە دێت؟

سادەترین وەڵامێک کە دەتوانرێت بەم پرسیارە بدرێتەوە، ئەمەیە کە متمانەبەخۆبوون لە ناخی خودی خۆتانەوە سەرچاوە دەگرێت؛ بەڵام لە ڕاستیدا زۆر ئاڵۆزترە لەوە. متمانەبەخۆبوونی ئێوە لە سەردەمی منداڵی و لەو ڕووداوانەدا کە لە کاتی گەورە بووندا بە سەرتاندا هاتوون، بەدی هاتووە. هەروا کە گەورەتر دەبوون، متمانەبەخۆبوونیشتان لەگەڵتاندا گەشەی کردووە و لەگەڵ هەر ئەزموونێکی نوێدا، گۆڕانی بەسەردا هاتووە. ئەگەرچی بەشی گەورەی متمانەبەخۆبوونی ئێوە لەو ئەزموونانەوە کە لەگەڵ ئەوانی تر - بۆ نموونە خێزان، مامۆستا و هاوڕێکانتان- هەتانبووە دروست بووە. بەڵام دواجار لێپرسراوەکەی، خۆتان بوون. ئەوەی کە چۆن پارێزگاریتان لە خۆتان کردووە، چ هەڵبژاردنێکتان هەبووە و چ ئامانجگەلێکتان بۆ خۆتان دیاری کردووە، هەمووان ڕۆڵێکی گەورەیان لە دیاریکردنی متمانەبەخۆبوونی ئێوەدا گێڕاوە.

کاتێک شتێکی تازە تاقی دەکەنەوە، واتا متمانەبەخۆبوونی ئێوە چۆتە پێشەوە، چ سەرکەوتوو بن، یان نەبن. ئەگەر سەرکەوتوو بن، متمانەبەخۆبوونتان چۆتە قۆناغی داهاتووەوە. ئێوە تەنها دەبێت درێژە بە تاقیکردنەوە بدەن.



ئایا دەتوانم متمانەبەخۆبوونم بگۆڕم

حەتمەن! وابزانن هونەرمەندێکن و متمانەبەخۆبوونی ئێوە وەک تۆپی قوڕێکە کە دەتوانن هەر شێوەیەکتان دەتانەوێ لێی دروست بکەن. ئەمە هونەری ئێوە پیشان دەدات تا لەم قوڕە، هەرچییەکتان دەوێ دروستی بکەن. یەکەم هەنگاوی ئێوە لە گۆڕینی متمانە بەخۆبوونتان، بەدیهێنانی ڕێز و شەرافەتە بۆ خۆتان. بەم شێوەیە کە:

* ڕێگەی دروست هەڵبژێرن: کاتێک دایک و باوکتان ئازادیی کارکردنتان پێ دەدەن، واتا دەیانەوێ بزانن کە ئێوە دەتوانن تەنانەت کاتێک ئەوانیش لە لاتان نین، پارێزگاری لە خۆتان بکەن، یان نا. واتاکەی ئەوەیە کە دەبێت یاساکانتان لەبیر بێت و بە سەرنجدان لێیان، بژاردەی دروست هەڵبژێرن. بژاردەیەک کە دایک و باوکیشتان پەسەندی بکەن.

* ئاگاتان لە خۆتان بێت: کاتێک ئێوە و هاوڕێکانتان بیرۆکەی زۆر باشتان لە سەردایە، دەبێت ئاگاتان لە حاڵەتە مەترسیدارەکان بێت لە ژیانی واقیعی و ئینتەرنێتدا. ئەگەر پێتان وایە ڕەنگە ئەم بەرنامەیە مەترسیدار بێت، باشترە بیگۆڕن و بیرۆکەیەکی تازەی تر تاقی بکەنەوە.

* قسە بە خۆتان مەڵێن: ئەم پەندەپێشینانەتان بیستووە کە دەڵێت: "بەرد و دار ڕەنگە بتوانن ئێسکەکانی من بشکێنن، بەڵام وشەکان هیچ کات ناتوانن زیانێک بە من بگەیەنن." باشە، ئەم قسەیە، دروست نییە. وشەکان دەتوانن زۆر ناڕەحەتمان بکەن و بیربردنەوەیان زۆر سەخت بێت. کاتێک ئەوانی تر وشەگەلێک بەکار دەهێنن تا ئازارمان بدەن، ئێمە

ئەوان بە شەڕانی و شەقاوە دەزانین، هیچ کات بە گوتنی قسەی ناشیرین، مەبن بە شەقاوە.

* پارێزگاری لە جەستەتان بکەن: دەزانن کاتێک نەخۆش دەکەون، چەند سەخت یان ئەستەمە کە باشترین بن. دەکرێت نەتوانن ڕێگە لە نەخۆشکەوتنی خۆتان بگرن، بەڵام باش ڕەفتارکردن لەگەڵ جەستەتان، دەبێتە هۆی ئەوەی هەستێکی باشترتان هەبێت. هەبوونی خەوی پێویست، خواردنی تازە -نەک خواردنی خێرا- کەمێک وەرزش کردن، تەندروست بمێننەوە.

* تەماشای دنیا بدەن کە باشترینن: متمانەبەخۆبوون لە جەستەی ئێوەدا نیشانەیەکی هەیە کە هەستی پێ ناکەن. بە سوودوەرگرتن لەم خاڵانەی خوارەوە، غرور لە خۆتاندا پیشان بدەن.

* بەردەوام خۆتان بشۆرن: (لانیکەم ڕۆژناڕۆژێک) و هەموو ڕۆژێک بەیانی و شەوان، ددانەکانی خۆتان بشۆرن.
دەستێک جل بۆ ئەو ڕۆژەی دەتانەوێ خاوێن و ڕێک و پێک بن، هەڵبژێرن: پێویست ناکات جل و بەرگەکانتان تازە یان زۆر کۆن بێت؛ بەڵام ئەگەر بینیتان جل و بەرگەکانتان بۆنی گۆڕەوییان لێ دێت، کاتی ئەوە هاتووە کە بیانشۆرن.

* دەست و نینۆکەکانتان خاوێن ڕابگرن. نینۆکی دەست و پێیەکانی خۆتان هەموو هەفتەیەک کورت بکەنەوە، ژێر نینۆکەکانیشتان پاک بکەنەوە. هەمیشە دەستەکانتان دوای تەوالێت و پێش نانخواردن بشۆرن.

*شانازی بە خۆتانەوە بکەن: کاتێک لەماڵەوە دەچنە دەرەوە، ڕێگە بدەن دونیا ئێوە ببینێت کە باشترینن، چونکە ئێوە باشترینن.

هیچ کەس ئەو کارانەی ئەنجامتان داون
ئەنجام نەداوە. جۆرێک بژین وەک بڵێی
ئەم ژیانە تەنها هیی ئێوەیە و تەنها بۆ
ئێوە بەدی هاتووە. ئێوە هاوتایەکتان
نییە و تایبەتن.

ئەوەی پەیوەندی

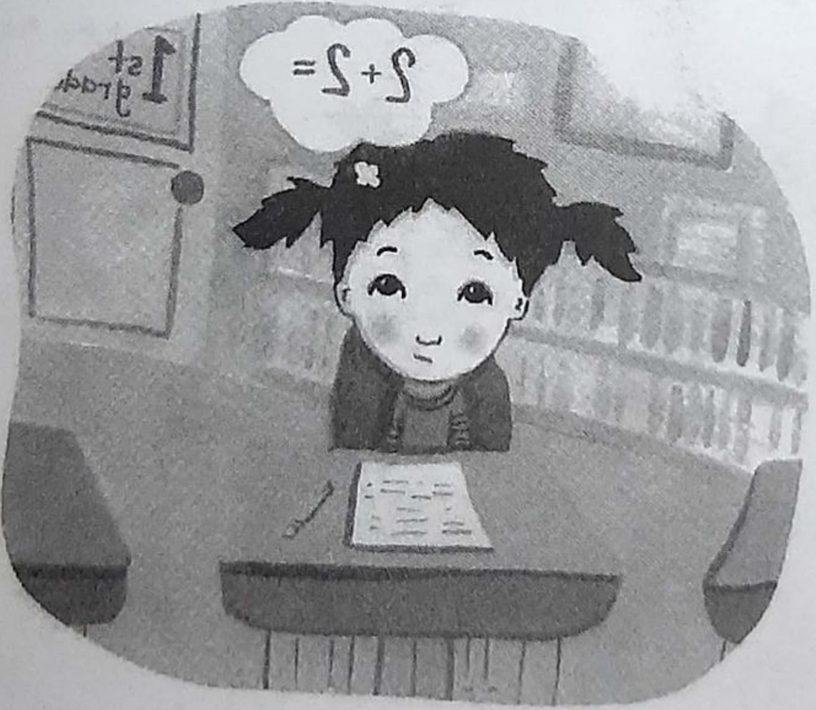
بە ئێوەوە هەیە

ڕۆژێک لە ڕۆژان...

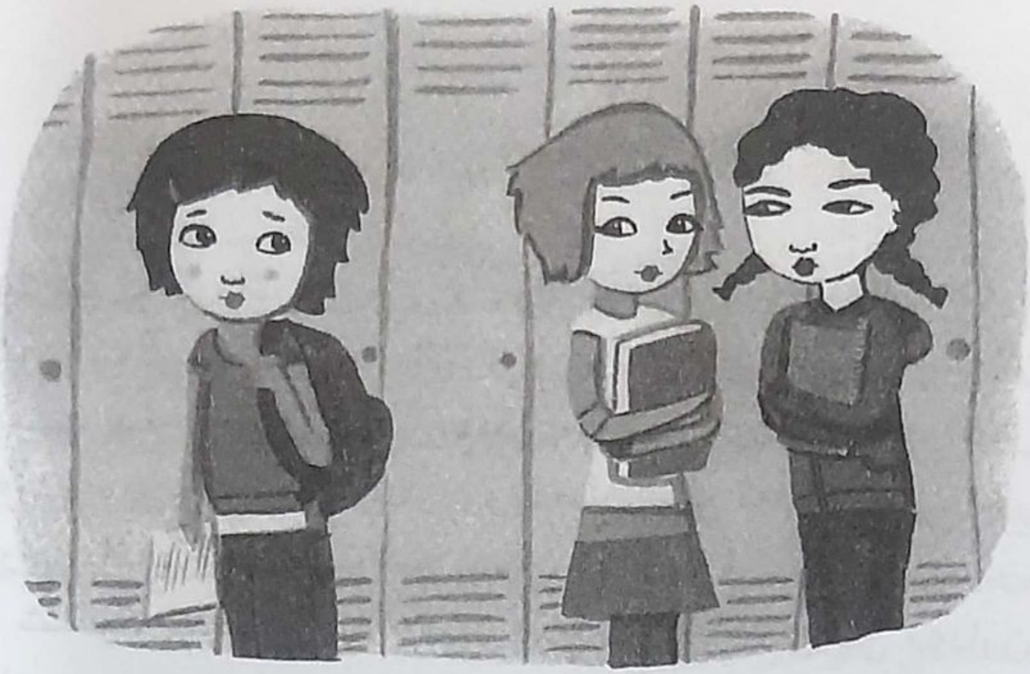
کاتێک منداڵ بوون، زۆر قسەخۆش و بچووک بوون. دایک و باوکتان گرنگیی زۆریان پێ داون، چاودێریی هەموو پێداویستییەکانیان کردوون و ژیان بۆ ئێوە تا ڕاددەیەک ئاسوودە بوو.

پاشان فێر بوون بە گاگۆلکێ بەڕێدا بڕۆن. دەتانتوانی بڕیار بدەن بۆ کوێ دەتانەوێ بڕۆن و تەنانەت هێندێک شت خۆتان هەڵگرن.

پاشان کەم کەم لە دایک و باوکتان جیا بوونەوە و هاوڕێیانێکتان لە دەرەوەی ماڵەوە پەیدا کرد. فێربوون کە خۆتان هەڵبژێرن و تێگەیشتن حەزتان لە چییە و ڕقتان لە چییە.



ڕۆژەکانتان پڕ لەو شتانە دەبن کە دەبێت فێریان بن و بەرپرسیارێتیی زۆر. سەرەڕای ئەرکەکانی قوتابخانە، لەبارەی منداڵانی تریشەوە شتی زۆر فێر دەبن؛ بۆ نموونە کێ زرنگە، یان کێ کێشەی هەیە؛ منداڵەکانیش شتی زۆر لەبارەی تۆوە فێر دەبن.

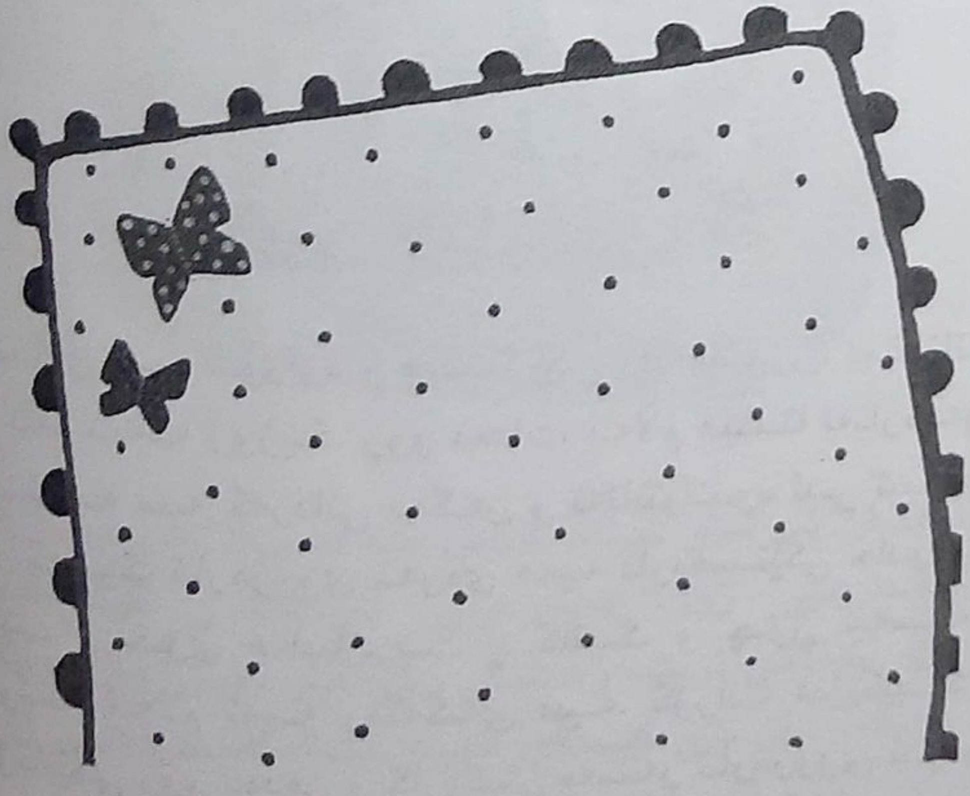


ئێستا هێندێک کات ڕووبەڕووی سەختی دەبنەوە کە پەیوەندیتان بەکوێوە هەیە و دەبێت لەگەڵ کێ بچنە دەرەوە. دەکرێت چەند گرووپێکتان تاقی کردبێتەوە، تەنانەت پێش ئەوەی بڕیار بدەن هەست بە ئاسوودەیی دەکەن.

جەستەی ئێوە گۆڕاوە و هێشتا پێی ڕانەهاتوون، دەتانزانی کە ئەم بابەتە ڕۆژێک ڕوو دەدات، بەڵام هێشتا لەبارەیەوە هەست بە سەرگەردانی دەکەن و نەتانتوانیوە لێی تێبگەن. هەر کەسێک ئارەزووی ئەوەی هەیە داردەستێکی جادوویی هەبێت و خۆی هەڵیبژێرێت چ کاتێک و چۆن جەستەی بگۆڕێت؛ بەڵام ئەمە ڕێگەکەی نییە. گۆڕانە فیزیکییەکان ئۆتۆماتیکی ڕوو دەدەن و کاریگەریان بەسەر ئارەزووی ئێوەوە نییە.

ئێوە گۆڕاون و ئەمە، زۆر باشە!

دەکرێت لە گۆڕانە دەرەکی و ڕواڵەتییەکانی جەستەتان شەرم بکەن؛ بەڵام لە کاتێکدا بالاَتان بەرزتر دەبێت و جەستەتان دەست بە گەشە کردن دەکات، ڕووداوی سەرنجڕاکێش لە ناوەوەی جەستەتاندا ڕوو دەدات! لە ئەنجامدانی ئەو کارامەییانەدا کە پێشتر بۆ ئێوە دژوار بوون، باشتر دەبن. لە شتانێک تێدەگەن کە پێشتر هیچ گرنگییەکتان پێ نەداون و لە پرسی جۆراوجۆر دەڕوانن. دەبێت هەر وایش بێت. گۆڕانە بەڕواڵەت ترسناک دێنە بەرچاو، بەڵام بێ ئەوان، هەمان ئەو منداڵە بچووکە دەمێننەوە کە پێویستتان بە چاودێری دایک و باوکتان هەیە. هێندێک ڕۆژ زۆر باش دێنە بەرچاو. بەڵام سەبارەت بە هەموو ئەو کارە باش و چێژبەخشانەی پێشتر ئەنجامتان داون و ئێستا چێژی ئەنجامدانیتان لەدەست داوە، چی دەڵێن؟ لە فەزای بەتاڵە خوارەوەی لاپەڕەکە سوود وەربگرن و لەو شتانەی کە دەبنە هۆی ئێستا باش بێنە بەرچاو پێڕستێک ئامادە بکەن.



هەروەها گۆڕانە هەستیارەکان

مێشک و هۆرمۆنەکانی ئێوە چەند سیگناڵێک بۆ جەستەتان دەنێرن. ئەم سیگنالانە بە جەستە دەڵێن بەم شێوەیە گەشە بکات و هەر ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی دۆخی ئێوە لەگەڵ پێشوودا جیاواز بێت. زۆر گرنگە کە بزانن چ هەستێکتان هەیە و فێر ببن چۆن لێی تێبگەن و لە کاتی پێویستدا هەستی خۆتان بگۆڕن.

ناڕەحەت: ئێوە غەمگینن و ڕێگەیەکی خێرا نادۆزنەوە بۆ ئەوەی هەستێکی باشترتان هەبێت. چاوەکانتان پڕن لە فرمێسک و هەست دەکەن هێندە ناڕەحەت و ماندوون و کە تەنانەت ناتوانن بەرانبەر ئەو شتانەی ئاسایی پێکەنیناوی دێنە بەرچاوتان، بزەیەکیش بکەن.

تووڕە: هێندە وزە لە ناختاندا هەیە کە وا هەست دەکەن دەتانەوێ هاوار بکەن، یان فشار لە شتێک بکەن. بەشێوەیەک کە هەست دەکەن لەوانەیە بتەقنەوە. ئەم هەستە ئاسایی کاتێک بەدی دێت کە ڕووداوێک ڕوودەدات کە پێتان وایە نابێت ڕوو بدات.

نیگەران: تووڕەن و دەترسن نەکا ڕووداوێکی خراپ ڕوو بدات. ناتوانن ئەم بیرکردنەوەیە لە مێشکتان بکەنە دەرەوە. تەنانەت دەکرێت سەرئێشە یان سکئێشە بگرن. وشەیەکی تر کە بۆ ئەم هەستە بەکار دێت، دڵەڕاوکێیە.

بەدگومان: چاوەڕێ دەکەن ڕووداوێکی خراپ ڕووبدات و تەواوی کات، چاوەڕێی نیشانەکانی ئەو ڕووداوەن. تەنانەت ئەگەر هەموو شتێک باش بێت، لەسەر بنەمای ئەو نیشانانەی کە دەیبینن، پێتان وایە بڕیارە هەموو شتێک خراپ بێت؛ بەم پێیە هەمیشە لە حاڵەتی نیگەرانی و چاودێریدان.

شەرمن: هەست دەکەن کاتێک کەسێک سەیرتان دەکات یان پێدەکەنێت، حەتمەن کارێکی هەڵەتان ئەنجام داوە. ڕووخسارتان سوور دەبێتەوە و گەرم دەبن و تەواوی جەستەتان شەلاڵی عارەقە دەبێت. ئارەزوو دەکەن زەوی دەم بکاتەوە و قووتتان بدات.

زیادەڕۆیی لە حەقیقەتدا

هەستە خراپ و نەرێنییەکان، تەنانەت بۆ لای ئەو کەسانەیش دەڕوات کە شادترن و زیاتر متمانەیان بە خۆیان هەیە. نارەحەت، تووڕە، نیگەران، بەدگومانی و شەرمکردن بەشێکن لە ژیان. بەهەرحاڵ، کاتێک متمانە بەخۆبوونتان بەرزە، دەکرێت ئەم هەستانە زیاتر بێن بۆ سۆراغتان و ڕەنگە ببنە هۆی ئەوەی قسەی نەشیاو بە خۆتان بڵێن. ئەو پزیشکانەی لەبارەی ڕەفتارناسییەوە، زانیارییان هەیە، ئەم بابەتە ناو دەنێن گۆڕانی شێوە؛ واتاکەی ئەوەیە کە مێشکی ئێوە لە پیشاندانی حەقیقەتدا، خۆی گەورە پیشان دەدات و حاڵەتەکە خراپتر لەوەی کە هەیە پیشان دەدات؛ ڕێک وەک ئەوەیە لە پشتی وردبینەوە تەماشای شتێک بکەیت؛ سەرئەنجام، هەموو شتێک گەورە دێتە بەرچاو. لە کاتێکدا ڕاستییەکەی، زۆر بچووکن.
گۆڕانی شێوە، کاتێک ڕوودەدات کە شتێک دروست نایەتە بەرچاو؛ بۆ نموونە، ئەگەر قژتان لەبەر ئەوەی لوولە، جوان نییە بە لاتانەوە و هاوپۆلەکەتان پێتان دەڵێت کە ئەو حەز دەکات قژی وەک تۆ بێت، نابێت وا بیر بکەنەوە کە ئەو تەشەری لێ داون. مێشکی ئێوە تەنها ئەو زانیارییانەی دەوێت کە لەگەڵ هەستەکانتان هاوئاهەنگ بێت. ئەگەر ئەم هاوئاهەنگییە بەدی نەیەت، مێشک ناچارە لە حەقیقەت

تێبگات. ئەگەر متمانە بەخۆبوونتان نزم بێت، مێشکی ئێوە قسەکانی هاوپۆلەکەتان دەگۆڕێت و ڕێگەیەک دەدۆزێتەوە تا بە ڕای ئێوە، قسەکانی ئەو درۆ بێنە بەرچاو؛ بەم پێیە، مێشک ئەو وێنە خراپانەی بۆ خۆتان دروست کردووە، دەوروژێنێت.

ئەگەر دەتانەوێ متمانەبەخۆبوونتان بەهێز بکەن، دەبێت مێشکتان بهێننە سەر ئەو باوەڕەی کە قسەکانی ئەو کچە، ڕاستن. کاتێک لە وەختی گونجاودا، لەگەڵ گوماندا ڕووبەڕوو ببنەوە، ئەو دەچێتە لاوە و بەهۆی لێنزێکی واقیعییەوە لە حەقیقەت تێدەگەن.

ئەمە ڕێک وەک یارییەکی زەینییە. کاتێک متمانەبەخۆبوونتان نزمە، شێوازی بیرکردنەوەی کۆنتان دەیباتەوە. چونکە مێشک دەیەوێت هەموو شتێک هەر بەو جۆرەی کە هەیە، بهێڵێتەوە؛ بەڵام بە کەمێک ڕاهێنان و کێشمەکێش لەگەڵ گۆڕان، ئەو وێنە باشەی ئێوە لە خۆتان هەتانە دەتوانێت ڕێگەی دروست بگرێتە بەر.

یارییەکانی مێشک

بیر بکەنەوە کە پەیامەکانی مێشکتان، بەرنامە تەلەڤزیۆنییەکانن. بەرنامەیەک خاوەنی کەسانی ڕووخۆش و بەرنامەیەکی تر، خاوەنی کەسانێکی بەدڕەفتار و تووڕەیە. ئەگەر دەتانەوێ خۆشحاڵ بن، سەیری کام بەرنامەیە دەکەن؟ ئاشکرایە، بەرنامەی یەکەم! ئەمە وەک قسەکردنە لەگەڵ خۆتان. ئەمە پەیامەکانن کە کاریگەری لەسەر هەستەکانیتان دادەنێن. ئەگەر لەسەر بیرکردنەوە باشەکان تەرکیز بکەن، حەزی ئەوە پەیدا دەکەن هەستێکی باشتان سەبارەت بە خۆتان هەبێت؛ بەڵام ئەگەر لەسەر بیرۆکە خراپەکان تەرکیز بکەن، ڕەنگە نەتوانن هەستێکی باشتان بۆ خۆتان هەبێت.

زەینی ئەلیف

ئێوە زیپکەیەک لەسەر ڕووخسارتان دەربکەوێت، کێشەیەکی تێدا نییە، هەمووان لەم زیپکانە دەردەکەن. بەو مۆدێلە قژەی کە هەتانە و ئەو چاکەتە جوانەی کە لە بەرتان کردووە، ئیتر هیچ کەس سەرنج لەو زیپکە ورد و بچووکە نادات و ئەگەر سەرنجیشی لێ بدات گرنگ نییە؟ نووکتەیەکی لەسەر دروست بکەن: کەسێک دەیەوێت لە یارییەکەدا ئەم خاڵانە بە یەک بگەیەنێت؟ "بەو پێبکەنن و بڕۆن." خەڵک تێڕوانینی بێباکانەی ئێوە بە باش دەزانن!"

زەینی ب

"زۆر ناشیرینن. تەنها سیری ئەم زیپکە گەورەیە بکەن کە لەسەر دەموچاوتان هاتووە، سەیرکە!
هەمووان ڕێک سەیری ئەم زیپکەیە دەکەن.

ئەگەر دایکت ڕێگەی دا ئەم هەفتەیە مەڕۆ بۆ قوتابخانە و لە ماڵەوە بمێنەرەوە. باشترە بیرێکی لێ بکەیتەوە. کڵاوێکی کاغەزی دروست بکە و بیکە سەرت تا ئەم زیپکەیە لە نێو دەچێت. خۆ ناتەوێ کەس بترسێنیت، دەتەوێ؟

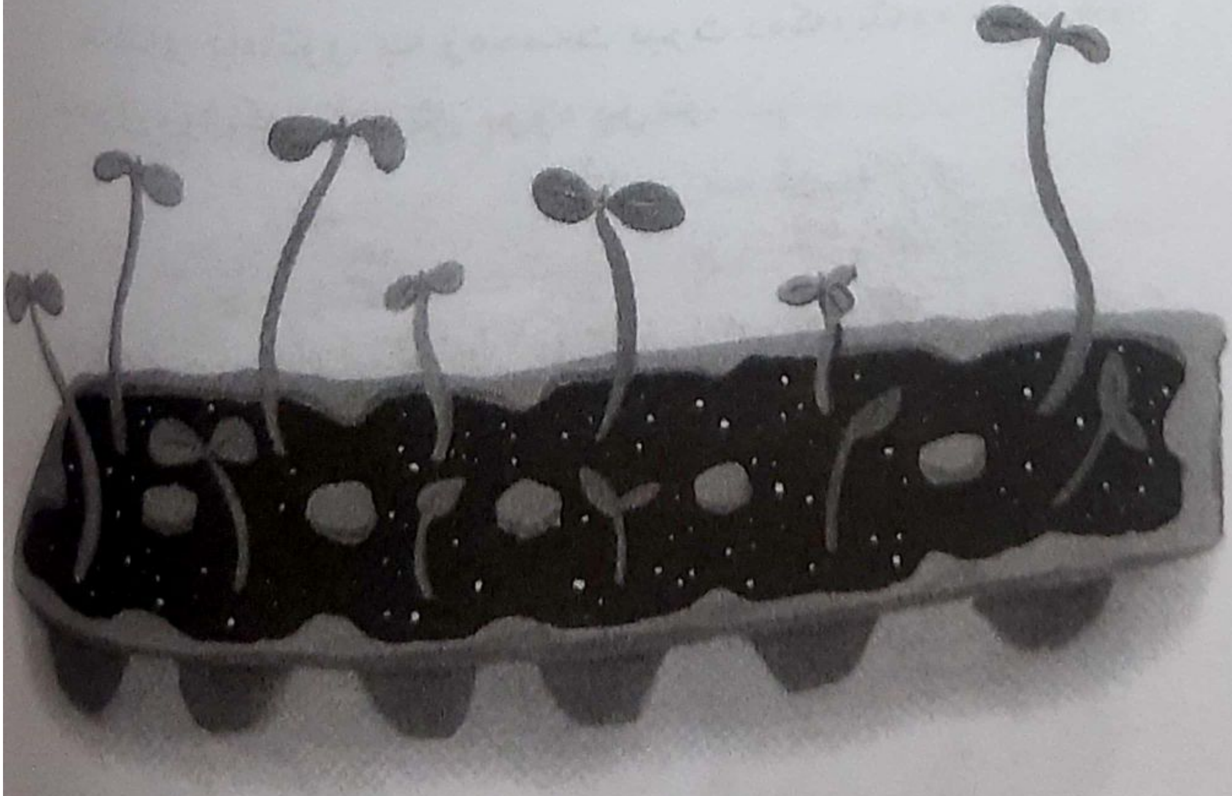
زەینی خۆتان سەرلەنوێ فێر بکەن

کاتێک زەینتان بەرەو لێنزی گەورەکردن دەڕوات تەنها گوتە نەرێنییەکان دەبیستن، زەینتان ڕێک بخەنەوە.
هەنگاوی یەکەم: بەو جۆرە نییە کە ئێوە بیری لێ دەکەنەوە بیرتان نەچێت کە
- خەڵکی هێندەی کە خۆتان لە نزیکەوە سەیری خۆتان دەکەن، سەیری ئێوە ناکەن. لە ڕاستیدا، ڕەنگە ئەوانیش هیوادار بن کە ئێوە سەرنج لەو شتانە نەدەن کە نیگەرانیین.
- نزیکەی هیچ شتێک تا هەتایە پایەدار نییە، شتێک کە خەڵکی ئەمڕۆ دەیڵێن و گرنگی پێ دەدەن، سبەی بەخێرایی لەبیر دەچێتەوە.
- ئەو شتەی ئێستا سەرنجی ئێوەی ڕاکێشاوە، تەنها بەشێکی بچووکە لە بوونی ئێوە و ئەو بەشانەی تری کە خۆشتان دەوێت، هێشتا لەسەر جێگەی خۆیانن.
- هەرکات بۆ ئەو شتانەی نارەحەتت دەکەن کەمتر کات دابنێن، دەتوانن کاتی زیاترتان بۆ ئەنجامدانی کارە چێژبەخش و سەرنجڕاکێشەکان لەبەرچاو بگرن.
- هەفتەی داهاتوو، بە زەحمەت بیرت دەکەوێتەوە کە بۆچی ئەمڕۆ، ڕۆژێکی ناخۆش بووە بۆ تۆ.

هەنگاوی دووەم: کەناڵەکە بگۆڕن

ئەگەر حەز ناکەن غەمگین ببن، کەناڵی زەینتان بگۆڕن، کارێکی تر ئەنجام بدەن تا یارمەتیتان بدات تا تەرکیزتان لە هزری نەرێنییەوە بۆ ئەرێنی بگۆڕێت.

• وەرزش بکەن. • لەگەڵ خوشکە بچووکەکەتان یاری بکەن. • بۆ دایکتان کارتی دیاری دروست بکەن. • یەکێک لە هاورێکانتان بانگهێشت بکەن تا پێکەوە فیلم ببینن. • کتێب بخوێننەوە. • ژوورەکەتان خاوێن بکەنەوە. • لەگەڵ باوکتان کەمێک شیرینی دروست بکەن. • شوێنێک بۆ کارتەکان دروست بکەن تا کاتێک هەموو ئەندامانی خێزانەکە پێکەوە کۆ دەبنەوە، سوودیان لێ وەرگرن. • واژووی تازە بۆ خۆتان دابهێنن. • ڕاهێنان لەسەر نووسین بە دەستەکەی ترتان بکەن. • پیتەکانی ئەلیف با لە کۆتاییەوە بۆ سەرەتا بڵێنەوە. • هێندێک تۆو لە تەبەقێکی بەتاڵی هێلکەدا بڕوێنن.



هەنگاوی سێهەم: لە ناخی خۆتاندا بەشوێن خاڵی ئەرێنیدا بگەڕێن

کاتێک لە ناخی خۆتاندا هەست بە بچووکی دەکەن، واتا تایبەتمەندییە زۆر باش و تایبەتەکانتان لەبیر کردووە. لە کۆتایی ئەم کتێبەدا ، سوود لە گەمەی خوێدان وەربگرن تا تێبگەن بەڕاستی چ هەستێک و چ هزرێکتان سەبارەت بە خۆتان هەیە...

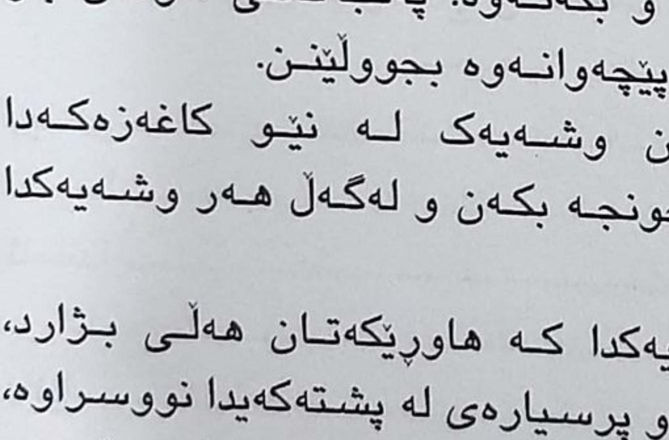
جۆری یاریکردن

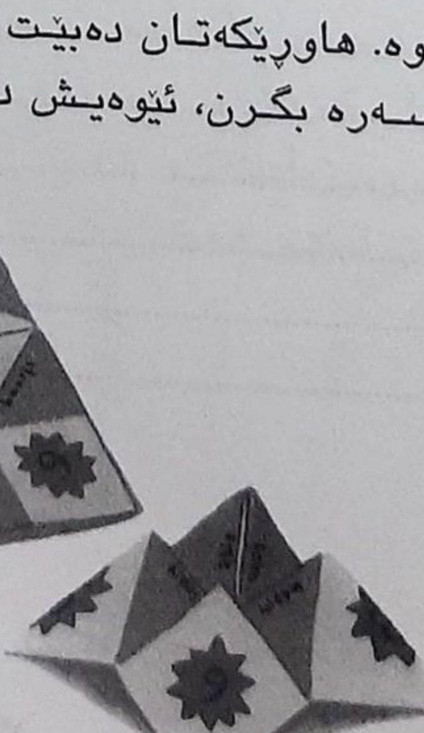
١- پەنجەی ئاماژە و پەنجە گەورەی هەردوو دەستتان لەژێر ئاستی ژمارەداری کاغەزەکەدا دابنێن.

٢- داوا لە هاوڕێیەک یان یەکێک لە ئەندامانی خێزانەکەتان بکەن ژمارەیەک بڵێن. پەنجەکانتان بە ئەندازەی ژمارە دیاریکراوەکان دابخەن و بکەنەوە. پەنجەکانی خۆتان بۆ پێشەوە و دواوە و بە پێچەوانەوە بجووڵێنن.

٣- پاشان هاوڕێکەتان وشەیەک لە نێو کاغەزەکەدا هەڵدەبژێرێت. وشەکە حونجە بکەن و لەگەڵ هەر وشەیەکدا دابخەن و بکەنەوە.

٤- لەگەڵ هەر وشەیەکدا کە هاوڕێکەتان هەڵی بژارد، کاغەزەکە بکەنەوە و ئەو پرسیارەی لە پشتەکەیدا نووسراوە، بخوێننەوە. هاوڕێکەتان دەبێت وەڵامی پرسیارەکە بداتەوە. ئەگەر سەرە بگرن، ئێوەش دەتوانن وەڵام بدەنەوە!





هەنگاوی چوارەم: لەوانی تردا بەشوێن خاڵە ئەرێنییەکاندا بگەڕێن

بیر لەو پەیامە ئەرێنییانە بکەنەوە کە سەبارەت بە خۆتان هەتانە و دەتوانن لە بەهێزکردنی ماتمانەبەخۆبوونتاندا هاوکاریتان بکەن. دەتوانن بیر لەو شتە باشانە بکەنەوە کە لەوانی تریشدا بوونیان هەیە. لەو وشانەی بە دەنگی هاوشێوە دەست پێ دەکەن، وەک ئەو ناوە کچانانەی لە خوارەوە هاتوون، سەرنج بدەن. وشەیەکی جوان بۆ وەسفی ناوە کچانەکان بدۆزنەوە و لەبەردەم هەر یەکێک لە ناوەکاندا بنووسن؛ بۆ نموونە لەوانەیە بڵێن دانیێلی دلۆڤان، زیتای زرنگ.

ناوەکانی خوارەوە تاقی بکەنەوە. پاشان پێڕستێک لە ناوی هاوڕێیان و هاوپۆلەکانی خۆتان ئامادە بکەن پێتان وایە لەبەردەم ناوی ئێوەدا چ وشەیەک دەتوانرێت دابنرێت؟

ڕینای ....
....
سوفیا ....
....
ئاماندا ....
....
بریانا ....
....
دانیێل ....
....
ئیریەن ....
....
هانا ....
....
گەبریێلا ....
....
کەتی ....
....
پایگە ....
....
ئیزابێل ....
....

هەنگاوی پێنجەم: خوێنسارد بن

هێندێک ڕۆژ، ئارام کردنەوەی زەین و لابردنی وردبین، لە ڕۆژەکانی تر زۆر قورس ترە. لەو ڕۆژانەدا، دەبێت ئارام و خوێنسارد بن و لەگەڵ خۆتان بەباشی ڕەفتار بکەن. ئەگەر ئەو کارانەی پێویستیان بە بیرکردنەوە و هەوڵدان نییە، ئەنجام بدەن، هەستێکی باش پەیدا دەکەن.

- نیگارێکی ئەندامانی خێزانەکە بکێشن.
- لە تیانووسەکەتاندا ئەو نووکتەیە بنووسنەوە کە هەمیشە دەتانخاتە پێکەنین.
- وێنەیەکی بەرجەستەی گەڵای درەختێک دروست بکەن. گەڵاکە بخەنە نێوان دوو پەڕە کاغەزەوە و پاشان بە قەڵەم بۆیە لەسەر ئەو پەڕەیەی گەڵاکەی لە ژێردایە ڕەنگ بکەن تا وێنەی گەڵاکە لەسەر پەڕە کاغەزەکە دەربکەوێت.
- ئەو شیعرەی حەزتان لێیەتی بینووسن.
- گۆڤارێکی چیرۆک بدۆزنەوە، بە شێوەی ڕێکەوت هێڵ بهێنن بەسەر وشەکاندا و بە وشەی تر لە جێگەیان دابنێن.
- لە نێو کەفدا خۆتان بشۆرن.
- سەرخەوێک بشکێنن تا پاترییەکانتان بارگاوی ببنەوە.
- میزەڵدانێک پڕ بکەن لە هەوا و بە ماجیک هەمو ئەو شتانەی ئێوەی ناڕەحەت، تووڕە، نیگەران، بەدگومان و شەرمەزار کردووە، لەسەری بنووسن. کاتێک کارەکەتان تەواو بوومیزەڵدانەکە بتەقێنن. بزانن چۆن هەموو شتە خراپەکان لەنێو دەچن.

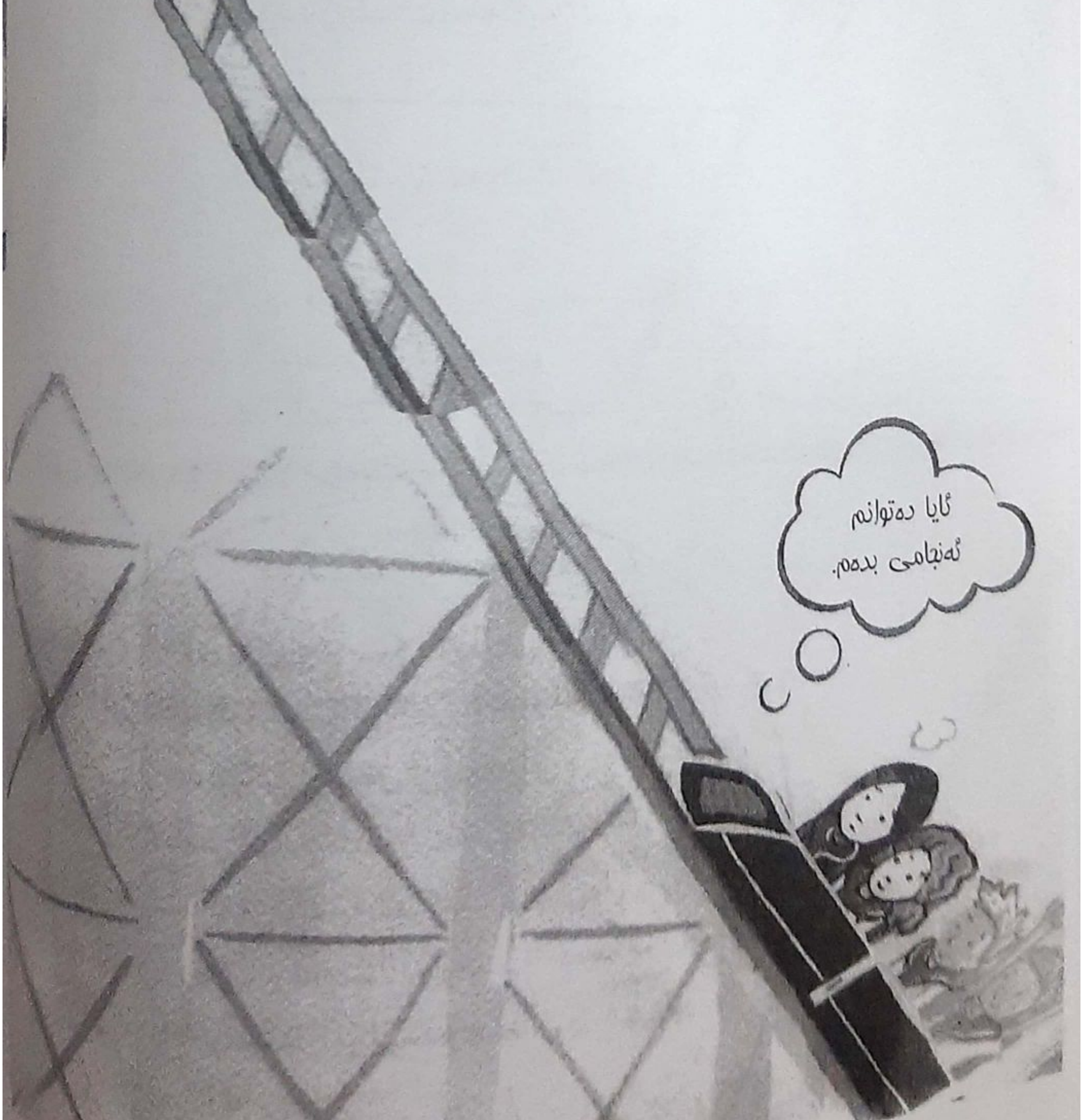
یارمەتی لە ڕێگەیە

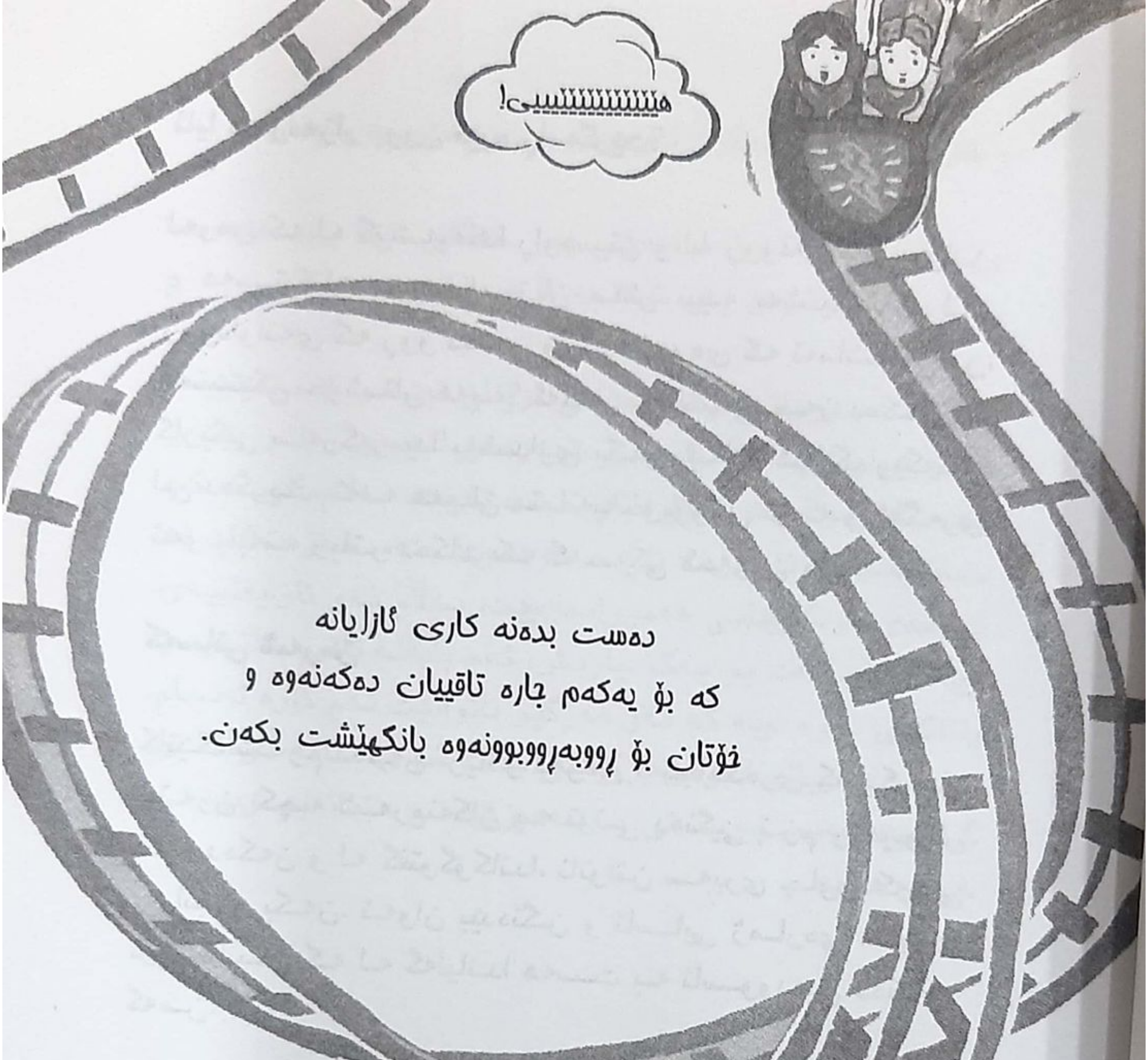
دروستکردنەوەی زەین، بە شەوێک ڕوونادات؛ لەبەر ئەوەکەمێک کاتی پێ ببەخشن. ئەگەر هەوڵتان دا و نەتانتوانی بیرە نەرێنییەکان لە خۆتان دوور بخەنەوە، لەبارەیانەوە لەگەڵ کەسێک قسە بکەن. دایک و باوک، مامۆستا، دەروونناسی قوتابخانە، توێژەری کۆمەڵایەتی، پەرستاری قوتابخانە و ڕاوێژکار کەسانێکن کە دەتوانن هاوکاریت بکەن. ئەوان خاوەن ئەزموونن و یارمەتی زۆربەی ئەو کچانەیان داوە کە وەک ئێوە، تووشی کێشە بوون. ئەوان لە قسەکانی ئێوە تێدەگەن و لەو شتانەی بە جیددییەتەوە دەبێت بیڵێن، تێدەگەن.

هۆکارەکانی ئایندە

کاتێک سەرتان سوور بمێنێت لەوەی کە چ کەسێکن و دەتانەوێ ببن بە چ کەسێک، چەند هزرێک لەبارەی ئایندەی نزیکەوە دێت بە مێشکتاندا: "ئایا من دەتوانم تاقیکردنەوەی زانستە کۆمەڵایەتییەکان تێپەڕێنم؟ بۆ تێرمی ئایندە چ وەرزشێک هەڵبژێرم؟ یان بۆ ئاهەنگی قوتابخانە، چی لەبەر بکەم؟" هێندێک لە بیرکردنەوەکانیش بۆ ئایندەی دوورن: "ئایا بۆ زانکۆ دەڕۆم؟ کاتێک گەورە بووم چ پیشەیەکم دەبێت؟ ئایا کەسێکم خۆش دەوێت؟ ئایا بە دەوری دونیادا سەفەر دەکەم؟" گرنگ نییە لە چ شتێک سەرسامن. بیرکردنەوەکان دەتوانن هەموو جۆرە هەستێک بۆ ئێوە بەدی بهێنن؛ وەک وروژان، ترس، شادی، سەرلێشێوان، ماندوێتی و هەستەکانی تر.

ژیان وەک سواربوونی شەمەندەفەری هەواییە؛ سەر و خواری هەیە، خێرا و خاو دەبێتەوە، تاسە و بەشی لەرزێنەری هەیە؛ تەنانەت هێندێک کات دێتە پێشەوە کە دەبێت پێچ بکەنەوە. ناتوانن هیچ بەشێک لەم ڕێگەیە کۆنترۆڵ بکەن. کاتێک لە بەشی خوارەوەن، تەنها ئەو شتانە دەبینن کە ڕووبەڕووتانن؛ بەڵام کاتێک دەگەنە بەشی سەرەوە، هەموو شتێک زۆر باشتر دەبینن. کاتێک سواری شەمەندەفەر دەبن، قەبووڵی دەکەن کە چ هەستێکتان دەبێت؛ هەوڵ دەدەن تا چێژ لە گەشتەکە وەربگرن و کاتێک تەواو دەبێت، دەبینن بەڕاستی زۆر باش بووە؛ باوەڕ ناکەن کە لە پێش هەموانەوە دانیشتبوون.




هێێێێێێێێێێێێی!
دەست بدەنە کاری ئازایانە
کە بۆ یەکەم جارە تاقییان دەکەنەوە و
خۆتان بۆ ڕووبەڕووبوونەوە بانگهێشت بکەن.
من ئەنجامم دا!

ئایا شەرمەزار بوون ئێوە ڕادەگرێت؟

لەوەی کە لە گۆشەیەکدا ڕاوەستن و لە ڕووداوەکان بڕوانن، چ هەستێکتان دەبێت؟ پێتان باش نییە بەشێک بن لەو ڕووداوانەی کە ڕوو دەدەن و ئایا لەوەی کە تەماشاچی بن، هەستێکی خۆشتان هەیە؟ ئەگەر بەڕاستی حەز دەکەن لە کارێکی سەرگەرمیدا بەشداری بکەن، بەڵام شتێک ڕێگەتان لێ دەگرێت، ئەمە هەمان متمانەبەخۆبوونی نزمە و ئەگەری ئەو بابەتە زیاتر دەکات کە کەسێکی شەرمن بن.

کەسانی شەرمن

کاتێک شەرم دەکەن، زیاتر لەوەی ئەنجامدەری کارێک بن، بینەرن. کچە شەرمنەکان بە تۆنی دەنگی نزم و هێواش قسە دەکەن و لە گفتوگۆکاندا، ناتوانن سەیری چاوی کەسی بەرانبەر بکەن. ئەوان بێدەنگن و ئاسایی ژمارەی هاوڕێ نزیکەکانیان کە لە گەڵیاندا هەست بە ئاسوودەیی دەکەن، کەمن.

شەرمن بوون و متمانەبەخۆبوونی نزم؛ جیاوازیی نێوان ئەم دووانە چییە؟

لە نێوان شەرمن بوون و متمانەبەخۆبوونی نزمدا، چەند لێکچوونێک بوونیان هەیە. ئەو کچانەی هەر دوو ئەم خەسڵەتانەیان هەیە:

- بێدەنگ و ئارامن.

- خۆیان بەدوور دەگرن لەوەی ببنە ناوەندی سەرنجدان.

- لە شوێنێکدا کە ژمارەیەکی زۆر خەڵکی تێدا بێت هەست بە تووڕەیی، ترس یان شەرمەزاری دەکەن.

بەڵام ئەم دووانە لێکچوونێکی تریان نییە و ئێستا دێینە سەر جیاوازییەکان: کچێکی شەرمەن لەوەی زیاتر بینەر بێت تا ئەنجامدەری کار، ناڕەحەت نابێت. بەڵام کچێک کە متمانەبەخۆبوونی نزمە ناڕەحەت دەبێت. ئەو حەز دەکات لە ناوەندی گرنگیپێدانی هەمووانیدا بێت، بەڵام ئەو ئازایەتییەی نییە کە تەنانەت بۆ یەک جاریش، ئەم بابەتە تاقی بکاتەوە و واتاکەی ئەوە نییە کە ئەو هەرگیز ناتوانێت ئەم کارە ئەنجام بدات. ئەو زیاتر لەوەی پڕکێشی بکات خۆی بخاتە ناوەندی گرنگیپێدانەوە، پێویستی بە بەهێزکردنی متمانەبەخۆبوونی خۆی هەیە.

ئایا ئێوە شەرمنن؟

متمانەبەخۆبوونی نزم یان شەرمکردنی پەتی؟ ئەم ئەزموونەی خوارەوە ئەنجام بدەن تا دەربکەوێت ئێوە سەر بەکام دەستەن.

١- لە زەنگی پشووی قوتابخانەدا، یاریی باسکە دەستی پێکردووە؛ ئەو یارییەی ئێوە حەزتان لێیەتی. بەڵام لە جیاتی یاریکرن لەگەڵ هاوڕێکانتان، پێتان باشە لە گۆشەیەکدا ڕابوەستن و سەیری یارییەکە بکەن: ئێوە پێتان وایە:

أ- بۆ ئەوەی لە کەسێک بپرسم ئایا دەتوانم بیمە ناوەوە کەمێک شپرزەم.

ب- من دڵنیام.

ج- هەر دوو تیم یاریزانی زۆریان هەیە. جارێ چاوەڕێ دەکەم تا بزانم لە یاریی داهاتوودا دەتوانم بەشداری بکەم یان نا.

٢- دایکتان پێتان دەڵێت کاتی ئەوەیە قژتان کورت بکەنەوە. ئەو لێتان دەپرسێت ئایا دەتانەوێ قژتان ڕێکوپێک بخەن، یان دەتانەوێ کورتی بکەنەوە، ڕێک وەک قژی ئەو هونەرمەندەی خۆشتان دەوێت. ئێوە قژتان ڕێک دەخەن. پێتان وایە:

أ- مۆدێلی تازەی قژ دەبێتە هۆی ئەوەی سەرنجی هەمووان بەرەو لای من ڕابکێشرێت و پێم باشە قژم یەک دەست بێت.

ب- ستیفانی کچە خۆشەویستەکەی قوتابخانە، هەفتەی پێشوو قژی کورت کردەوە. ئەگەر منیش لەسەر ئەم مۆدێلە تازەیە قژم کورت بکەمەوە، ئەوسا هەمووان وادەزانن لاسایی ئەوم کردۆتەوە.

ج- ئەو هونەرمەندەی من خۆشم دەوێت

قژێکی پەرشوبڵاو و جوانی هەیە، بەڵام قژی من زۆر ڕێکە.
پێم وابێت ئەو مۆدێلەی لە من دێت و بۆ قژم ببێت، باشترە.

٣- بۆ پرۆژەی داهاتوو، مامۆستاکەتان ڕێگەی داوە تا خۆتان بڕیار بدەن ڕاپۆرتەکەتان بە شێوەی نووسین پێشکەش بکەن یان بە شێوەی زارەکی. ئێوە شێوازی نووسین هەڵدەبژێرن و پێتان وایە:
أ- قسەکردن لەبەردەم هەموو خوێندکارەکانی نێو پۆلدا دەبێتە هۆی ئەوەی لەپی دەستەکانم عارەقە بکەنەوە و دڵم خێراتر لێ بدات و سکئێشە بگرم.
ب- من زمانم دەیگرێت، نامەوێ بە پێشکەشکردنی زارەکیی ڕاپۆرتەکەم، خوێندکارەکان گاڵتەم پێ بکەن.
ج- من چەند پێشکەشکردنێکی زارەکیم هەبووە و پێویستم بە پشووە. حەزم لە نووسینە و لەم کارەدا کارامەییەکی زۆرم هەیە؛ لەبەر ئەوە، ئەم پرۆژەیە بۆ من زۆر چێژبەخشە.

٤- لەو کۆبوونەوەیەدا کە بۆ دەستپێکی یاریی باسکە لە قوتابخانە سازکرا، بە تۆیان گوتووە ئەگەر دەتەوێ لە ئەزموونی ئەکتەری شانۆدا بەشداری بکەیت، لای چەپی ژوورکە ڕاوەستن و ئەگەر دەتانەوێ پێگەیەکی گرەنتیکراوتان لە گرووپەکەدا هەبێت، لای ڕاستەوە ڕاوەستن. ئێوە پێتان وایە:
أ- بە بیرکردنەوە لەوەی کاتێک ڕۆڵێک دەبینم و ئەو هەموو چاوە لە من ڕابمێنن، ئەژنۆکانم دەلەرزن.
ب- کاتێک لەسەر سەکۆ دەبم، هەموو شتێک لە بیر دەبەمەوە و حەتمەن نمایشنامەکە خراپ دەکەم.
ج- من حەزم لە هونەرە و هەمیشە حەزم کردووە نمایشێکی ڕاستەخۆم لەسەر سەکۆ هەبێت؛ ئێستا ئەمە باشترین دەرفەتە بۆ من تا تاقی بکەمەوە.

وەڵامەکان

لە توێکڵی خۆتان وەرنە دەرەوە

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانتان بژاردەی "أ"ە، ئێوە شەرمنن و دەبێت کەمێک متمانەبەخۆبوونتان بەرز بکەنەوە، بەڵام زۆر پێویست نییە. کاتێک شەرمنی، دەبێتە هۆی دابەزینی متمانەبەخۆبوون، واتاکەی ئەوە نییە کە هەمووان وەک یەکن. خۆتان لێی بکۆڵنەوە بزانن چ هەستێکتان هەیە. ئەگەر خۆشحاڵن لەوەی لە گۆشەیەکدا ڕاوەستاون و هۆکارێکی باشیشتان بۆ ئەم کارە هەیە، لەبەر ئەوە، شەرمن بوونی ئێوە ڕەنگە کێشە دروست نەکات. بەهەرحاڵ، ئەگەر شەرمکردنی ئێوە دەبێتە هۆی ئەوەی لە ئەنجامدانی ئەو کارانەی حەزتان لێیەتی بەجێبمێنن، دووبارە سەرنج لە کارەکانتان بدەنەوە. مرۆڤەکان بە متمانەبەخۆبوون دەتوانن ئارام و بێدەنگ بن، بەڵام لە تاقیکردنەوەی کارە تازەکان، ناترسن. هەموو ئەو کارانەی ئەنجامی دەدەن، ڕۆژێک بۆ ئێوە تازە بوون و ئێوە ئەنجامتان داون؛ لەبەر ئەوە هەنگاو بنێن و بچنە پێشەوە.

له خۆتاندا بەشوێن خاڵی ئەرێنییەوە بن

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانتان بژاردەی "ب"ە، متمانەبەخۆبوونتان پێویستی بە بەهێزکردن هەیە. هیچ کەس نییە لە ئەنجامدانی هەموو کارەکانیدا باش بێت؛ لەبەر ئەوە، نابێت چاوەڕوانییەکی بەو جۆرەتان لە خۆتان هەبێت. لە جیاتی ئەوەی نیگەرانی هەموو ئەو شتانە بن کە ناتوانن ئەنجامیان بدەن، یان بە هەڵە ئەنجامیان دەدەن، بیر لەو شتانە بکەنەوە کە باش ئەنجامیان دەدەن. بیرتان نەچێت ئێوە چەند کارامەییەکتان هەیە ئەوانی تر نییانە؛ هەر ئەمە هەستی بەهێزبوون لە ئێوەدا بەدی دەهێنێت. ئەگەر باوەڕتان بەخۆتان هەبێت، ئەم متمانەبەخۆبوونە ئازایەتی ئەوەتان پێ دەبەخشێت تا کارە تازەکان تاقی بکەنەوە.

لە شوێنی تەندروستی خۆتان بمێننەوە

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانتان بژاردەی "ج"ە، هیچ کێشەیەکتان نییە و لەگەڵ خۆتان سازاون. ئێوە لەسەر بنەمای ئەو شتانەی کە حەزتان لێیەتی و لێی نییە، بڕیار دەدەن، بێ ئەوەی گرنگ بێ بەلاتانەوە ئەوانی تر چۆن بیر دەکەنەوە و چۆن لەبارەی ئێوەوە دادوەری دەکەن. دەتانەوێ مەترسی بکەن و شتی تازە تاقی بکەنەوە. لەگەڵ ئەوەی هەموو شتێک زۆر باش نایەتە بەرچاو، ئەوە دەزانن کە هەمیشە هەموو شتێک باش دەرناچێت. تەواوی ئەو کارەی دەتانەوێ ئەنجامی بدەن، ئەوەیە کە هەموو هەوڵی خۆتان بدەن.

وای!

بۆ هەر کەسێک دێتە پێش هێندێک جار هەست بە شەرمەزاری بکات. ئەگەر ئێوەیش بەشێکن لەم دەستەیە، بەم پێیە، دەزانن کە چ هەستێکتان هەیە؛ گۆنا سوورەکان، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، ئارەزووی زۆر بۆ ئەوەی زەوی دەم بکاتەوە و ئێوە قووت بدات. بابەتەکە لێرەدایە کە لەگەڵ ئەم هەستەدا دەرگیر نەبن، بەڵام ڕێگە بدەن تا لە بیر بچێت تا ئێوە بۆ هەستی سروشتی خۆتان بگەڕێنەوە. کچانی وەک ئێوە، ئەم کارەیان ئەنجام داوە و لەبەر ئەوە ئێوەیش دەتوانن!

من لە دەریاچەکەدا بووم کە ماسییەکی زۆر جوانم لە کاتی مەلەکردندا بینی. هێندە سەرقاڵی سەیرکردنی ماسییەکە بووم لە ناکاو کاتێکم زانی خەریکم لە ئاوەکەدا نقووم دەبم! خێزانەکەم بە من پێکەنین. ئەمە ئاسایی بوو بەلامەوە و ئەگەر خۆم لە کاتی نقووم بوون لە ئاوەکەدا ببینیایە، پێدەکەنیم.

کەتی

١١ ساڵە.

من و دایکم لە کەنار زەریا دانیشتبووین. لە ناکاو شەپۆلێکی گەورە هات و دنیایەک لم و ئاوی کرد بە سەرماندا. ئێمە ناچار بووین وەک مشکی خوساو و بە قژی پڕ لە لمەوە بۆ ماڵەوە بگەڕێینەوە.

کیت

١١ ساڵە

ڕێکیان لە وانەی کۆمەڵایەتیدا پاڵم بە کورسییەکەوە
دابوو کە لە ناکاو لە پشتەوە، بە دەنگێکی زۆر بەرز
کەوتم! "بەنگ!" لە کاتێکدا لەسەر زەوییەکە
ڕاکشابووم، هەمووان سەیری یەکتریان دەکرد،
بە بیستنی دەنگی پێکەنینی ئەوانی تر
حاڵم باشتر
بوو.

شلی بی
١٣ ساڵە

لە قوتابخانە هەفتەی هالۆویینمان هەبوو. ڕۆژێکیان جلی
چەتەکانی زەریام پۆشیبوو. بیرم چوو بڵێم هەفتەی هالۆویین
سێشەممە دەستی پێ کرد. من ڕۆژی دووشەممە جلی
چەتەکانی زەریام پۆشی! بەدرێژایی ڕۆژ بە هەمووانم
دەگوت: "من چەتەی زەریام! هاهاهاها!" هەمووان
پێدەکەنین و ئەم کارە، تا ڕادەیەک
سەرنجڕاکێش و پێکەنیناوی بوو.

پەیندوای
١٢ ساڵە

جارێکیان لە قوتابخانە تەنوورەی سپیم پۆشیبوو. باران
باریبوو و قاچم خزا و کەوتم. پەڵەیەکی گەورە لەسەر
تەنوورەکەم دروست بوو. ناچار بووم تەواوی
ڕۆژ، چاکەتی هاوڕێکەم لە خۆمەوە بپێچم.

ئەلیزابێت بی
١٣ ساڵە

لە ڕۆژێکی هاویندا، من و خێزانەکەم بۆ پیاسەکردن لە ماڵەوە
چووینە دەرەوە. من لە پێش ئەوانەوە دەڕۆیشتم لەناکاو
قەلەموونێکی گەورە لەبەر دەممدا دەرکەوت! قەلەموونەکە
بە درێژایی تەپۆڵکەکە سەر بەرەوخوار دوامکەوت.
ئێمە هێشتا بەم یادەوەرییە پێدەکەنین.

ئاشلی ئار
١٣ ساڵان

من دەتوانم!

بەرزکردنەوەی متمانەبەخۆبوونتان، لە قۆناغێکدا ڕوو دەدات، لەبەر ئەوەی خێرایی بەهێزکردنی زیاتر بکەن، دەربڕینی "من دەتوانم" بخەنە جێگەی "من ناتوانم".

بە شتی بچووک دەست پێ بکەن: دەستڕاگەیشتن بە ئامانجی بچووکتر، ئاسانترە و کاتێک پێی دەگەن، هەست بە سەرکەوتن دەکەن. لەو کارانەی هەمیشە حەزتان کردووە تاقییان بکەنەوە، پێڕستێک ئامادە بکەن، بە یەکێک لە ڕێگایانەی خوارەوە ئەزموونی بکەن:

- پڕکێشیتان هەبێت تا پڕۆژەیەک بێ ئەوەی ئەرکی سەر شانی ئێوە بێت، تەواو بکەن.
- بۆ ماوەی هەفتەیەک سەوزەی زیاتر لە ژەمەکاندا بخۆن.
- ناوی نزیکەکانی دەوروبەری خۆتان لەبیر بێت.
- بیرتان بێت دەربڕینێک بە زمانێکی تر بڵێن.
- هەموو ڕۆژێک نیو سەعات بخوێننەوە.

کاتێک خۆتان بەرەو ئەو بەری قەڵەمڕەوی ئاسوودەیی هەڵدەدەن، مێشکتان بەهۆی ئەو هەوڵەوەی کە داوتانە، پەیامی خۆشحاڵیتان بۆ دەنێرێت. سەرەتا، کاری بچووک ئەنجام بدەن. دوای ئەمە متمانەبەخۆبوونتان دەبێت تا جاری داهاتوو، کاری گەورەتر ئەنجام بدەن.

...بەڵام

ئەوەی هێندێك جار

پەیوەستە بەوانی ترەوە...

متمانەبەخۆبوون لەماڵەوە دەست پێ دەکات
تەنانەت ئەگەر هێندە گەورە بوویت کە کارەکانتان بە تەنیایی ئەنجام بدەن، خێزان، هێشتاکەیش گرنگترین پشتیوانی ئێوەیە تا ببن بەو کەسە بەهێز و پێداگرەی کە دەتانویست.

ئاخێوەرانی زۆر باش
ئەوەی کە شتانێکی تازە تاقی بکەنەوە، ئازایەتی دەوێت و تاقیکردنەوەیان لە بەردەم غەوارەکاندا هەستی ترس زیاتر دەکات. بەر لەوەی بچنە نێو کۆمەڵێکەوە کە کەمێک تۆ دەناسن، ڕێگە بدەن خێزانەکەتان ئاخێوەرانی بچووکی ئێوە بن. ئەگەر هەمیشە دەتانویست...

بە کۆمەڵ گۆرانی بڵێن
تاقی بکەنەوە: کاتێک تۆ و دایکت خەریکی شۆردنی قاپەکانن گوێ لە ڕادیۆ بگرن و هاوکات لەگەڵ ڕادیۆکەدا، ئێوەیش گۆرانی بڵێن.

بەشێوەی بەکۆمەڵ وەرزش بکەن
تاقی بکەنەوە: هاوڕێ لەگەڵ خوشکەکەتان بەرنامەی وەرزشی ڕۆژانەتان هەبێت.

چالاکییەک لەبەردەم کۆمەڵدا ئەنجام بدەن

تاقی بکەنەوە: شیعرێک ئەزبەر بکەن و بەدرێژایی خواردنی شێو، بیخوێننەوە.

پەیوەندی بە گروپی جیمناستیکەوە بکەن

تاقی بکەنەوە: بەرلەوەی سپێدەی ئەمڕۆ لەدەست بدەن، لەگەڵ باوکتان ڕاهێنانی خۆڕاکێشان ئەنجام بدەن.

یەکێک لە هونەرەکانی کاری دەستی ماڵەوەتان بەرن بۆ قوتابخانە

تاقی بکەنەوە: کێکێکی شکولاتی پڕ لە کاکڵ لە کۆتایی هەفتەدا دروست بکەن.

یاری تۆپی باسکە بکەن

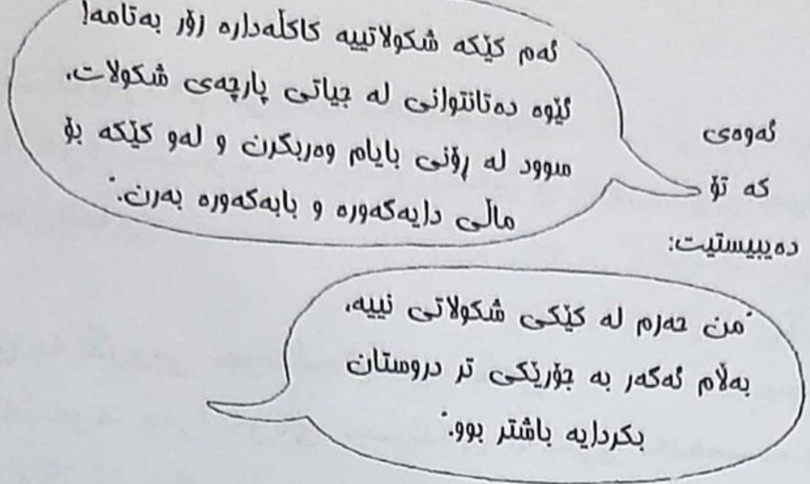
تاقی بکەنەوە: لەگەڵ برا گەورەکەتان تۆپەکە هەڵبدەنە نێو سەبەتەی جلەکانەوە.

کاتێک کاردانەوەی کارەکانتان دەبینن، بە ئاسوودەیی ڕووبەڕووی ببنەوە و بە باشی لە مەبەستەکەی تێبگەن! سوود وەرگرتن لە ئەندامانی خێزانەکە وەک بینەر، یارمەتیتان دەدات تا لە کاتی ئەنجامدانی چالاکییە تازەکاندا، هەست بە ئاسوودەیی بکەن و ئەمە باشترین ڕێگەیە کە بتوانن کاردانەوەی کارەکانتان ببینن و چەند ڕاسپاردەیەکتان پێ دەگوترێت کە دەتوانن کوالیتیی کارەکەتان بەرز بکەنەوە. بە هەرحاڵ، هێندێک جار کاردانەوە بە شێوازێکی نادروست دەگوترێت.

- بۆ نموونە:

ئەو کاردانەوەیەی بەرانبەر تۆ ئەنجام دراوە:

ئەوەی کە تۆ دەیبیستیت:



پێشنیازێک کە وەک ڕەخنەگرتن بێت، دەکرێت بیستنی سەخت بێت، بەڵام ئەگەر لە لایەن کەسێکەوە بێت کە خۆشی دەوێن و پشتیوانتانە، هەستێکی خراپتان بۆ دروست نابێت. تەنها بە بیرۆکەیەکی تر دادەنرێت تا لەبارەیەوە بیر بکەنەوە. خێزانەکەتان دەیانەوێ یارمەتیتان بدەن تا باشترین کار ئەنجام بدەن و ئەو ڕاسپاردانەی پێتان دەدەن، بۆ یارمەتی دانی ئێوەیە، نەک ناڕەحەت کردنتان، چونکە ئەوان کاتێکی زۆر لەگەڵ ئێوەدا بەسەر دەبەن و ئێوە باشتر لە هەر کەسێکی تر دەناسن. دەتوانن پشت بە ڕاستگۆیانەترین کاردانەوەکان، وەڵام و پشتیوانیی پەتیی ئەوان ببەستن.

پرسیار بکەن

ئەندامانی خێزانەکەتان دەتوانن وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەنەوە کە شەرم دەکەن لە کەسێکی تری بپرسن. ئەوان دەتوانن بە ئێوە بڵێن خۆهەڵدان لەسەر تەختەی مەلەوانگە چۆنە، چۆن لەسەر بەرزترین لووتکەی بەفرین ڕاوەستن، یان بۆ یەکەم جار، لە ماڵەوە دوور بکەونەوە و شەو لە شوێنێکی تر بخەون. کاتێک دەتانەوێ بۆ یەکەم جار کارێک ئەنجام بدەن بەڵام دەترسن، خێزان دەتوانێت ئازایەتیی پێویست بۆ تاقیکردنەوەی ئەو کارە بە ئێوە بدات.

چاوەڕوانییە تازەکان

هەر بەو جۆرەی کە پشت بە هاوکاریی دایک و باوکتان دەبەستن لە پێشکەوتن و بەدەستهێنانی ئەو کارامەیی و توانا نوێیانەدا کە خۆشتان دەوێن، دایک و باوکیشتان لە ماڵەوە و کارەکانی تردا پشت بە هاوکاریی ئێوە دەبەستن؛ لەبەر ئەوە، بەرپرسیارێتی هەڵبگرن و تەنانەت کاتێک ئەوانیش لە ماڵ نین، هەڵبژاردنی دروستتان هەبێت. بەراورد بەو کاتانەی کە منداڵ بوون، یاساکانی ماڵەوە گۆڕاون. لەگەڵ ئەم کارانە ڕووبەڕوو ببنەوە: کارەکانی ماڵەوە و ئەرکەکانی قوتابخانە. ئەوەی کە بتوانیت بەرنامەڕێژیتان بپارێزن، لەوە قورسترە تەواوی ڕۆژ یاری بکەن؛ بەڵام ئەگەر ئەم کارانە بەڕێوەبەرن، پیشانی دایک و باوکتانی دەدەن کە ئەم ئامادەییەتان هەیە ئازادیی کارکردنتان پێ بدرێت و کاتێک ئەوان لەگەڵ ئێوە نین، کێشەیەکتان نییە و لە قەرەی کارەکانتان دێن.

کاتێک ئێوە بچووک بوون	و ئێستا...
تەواوی ڕۆژ سەرقاڵی یاریکردن بوون	... ئەرکەکانی قوتابخانە ئەنجام دەدەن، سەعاتێک بۆ یاریی کۆمپیوتەری تەرخان دەکەن، نیو سەعاتیش بۆ بینینی تەلەڤزیۆن.
دایک و باوکتان سەوزەواتیان بە ئێوە دەدا	.... یارمەتیی دایکتان دەدەن تا سەوزەوات پاک بکات.
جلوبەرگە چڵکنەکانتان دەخستە نێو سەبەتەی جلە چڵکنەکانەوە.	.... ئێستا دەبێت جلەکانتان بشۆرن و هەڵیان بخەن.
دایک و باوکتان بەرنامەیان بۆ ڕۆژەکانی یاریکردنتان دادەنا.	.... دایک و باوکتان بۆ ڕۆیشتن بۆ ماڵی هاوڕێکەتان و ئەو کاتەی بۆ گەڕانەوە دیارییان کردووە، متمانەیان بە ئێوە هەیە.
لەگەڵ خوشک و براکەتان بەئارامی یاریتان دەکرد.	.... دەبێت ئاگاتان لە خوشک و براکەتان بێت.

پاداشتی هەلگرتنی بەرپرسیاریتی

وا سەیری بەرپرسیاریتییەکانتان مەکەن وەک ئەوەی بارێک بن لەسەر شانی ئێوە دانرابن؛ بە پێچەوانەوە، بیر لەوە بکەنەوە کە چۆن دەتوانن متمانەبەخۆبوونتان بدرەوشێننەوە و لە ئەنجامی ئەم کارەدا ، دەگەن بە پاداشت.

ژوورەکەتان خاوێن رابگرن. جلەکانتان لەسەر زەوی هەلگرنەوە. بێ ئەوەی داواتان لێ بکەن تەختە خەوەکەتان رێکوپێک بخەن و رەنگە...

دایک و باوکتان رێگەتان پێ بدەن دووبارە ژوورەکەتان برازێننەوە- زەوی ژوورەکەتان بۆ رەنگی شینی تۆخ بگۆرن- هەر ئەو شتەی کە ئارەزووتان بوو.

ئەرکەکانی خۆتان لە کاتی خۆیدا ئەنجام بدەن. نمرەکانتان بەبەرزی بهێلنەوە و کاتی ئازادی خۆتان لە جیاتی ئەوەی بە سەیرکردنی تەلەفزیۆنەوە بەسەر بەرن، کتێب بخوێننەوە و رەنگە...

دایک و باوکتان بە پێدانی ئەو دیارییەی بۆ یادی لە دایکبوونتان دەتانویست، غافلگیرتان بکەن.

کاتێک دایک و باوکتان بەیانیانی رۆژی هەینی بۆ ئەنجامدانی کارێک دەچنە دەرەوە، هەمیشە ئاگاتان لە براکەتان بێت، رەنگە...

دایک و باوکتان ببینن هێندە هەلگری بەرپرسیارێتی بوون کە دەتوانن پارێزگاری لەو بێچووە پشیلەیە بکەن کە هەمیشە ئارەزووی هەبوونیتان کردووە.

کاتێک ژوورەکەتان بەجێ دەهێلن، تەلەفزیۆن و گلۆپەکە بکوژێننەوە، دەفرە پیسەکان بخەنە ئامێری دەفرشۆرەکەوە. بە پێی رێساکانی مالەوە بۆ کاتی نووستن کار بکەن، رەنگە...دایک و باوکتان رێگەی سازکردنی ئەو میواندارییە دۆستانەیەتان پێ بدەن کە خوازیاری بوون.

دایک و باوکتان رێگەتان پێ دەدەن بۆ سازکردنی ئەو ئاهەنگەی داواتان کردبوو.

دایکتان لەو رووداوانە ئاگادار بکەنەوە کە لە قوتابخانە روو دەدەن، وەک نمایشی تواناکان و کۆکردنەوەی یارمەتی و ئەو چل دانە کێکەی بۆ ئاهەنگی پۆلەکەتان پێویستتان پێیەتی، رەنگە...

دایک و باوکتان رێگەتان پێ بدەن لە تووڵی فەرمشچنیندا لە فرۆشگەی کارە دەستییەکان کە شەوی هێشەممە دەست پێ دەکات، بەشداری بکەن.

ئێوە هەمیشە دەتانویست تەواوی ڕۆژ لەگەڵ دایک و باوکتان بەسەر بەرن و وردەکاریی تەواوی ئەو ڕووداوانەی بەدرێژایی ڕۆژ ڕوو دەدەن، بەوان بڵێن. بەڵام ئێستا لەگەڵ هاوڕێکانتان زیاتر هەست بە ئاسوودەیی دەکەن و حەز دەکەن لەگەڵیاندا بچنە دەرەوە و لەگەڵ دایک و باوکدا بوون، ئیتر وەک جاران بەلاتانەوە سەرنجراکێش نییە. چی ڕووی داوە؟ کاتێک نیگەرانی ئەوەن کە ئەگەر ئەوانی تر ئێوە لەگەڵ دایک و باوکتان ببینن، چۆن لەبارەی ئێوەوە بیر دەکەنەوە، هەست بە شەرمەزاری دەکەن. هاوکات کە دووچاری ئەم گۆڕانکارییانە دەبن، دەکرێت بە خۆتان بڵێن خێزانەکەتان پێیان وایە ئێوە کەسانێکی سەیر و سەمەرەن. ئێوە هێشتا حەز دەکەن لەگەڵ دایک و باوکتان لەبارەی هێندێک شتەوە قسە بکەن، بەڵام نازانن ئەوان چ ڕەفتارێکتان لەگەڵ دەکەن. تەنانەت نازانن کە چۆن گفتوگۆکە دەست پێ بکەن.

سەرەتا، بیرتان نەچێت کە دایک و باوکیشتان ڕۆژێک هاوتەمەنی ئێوە بوون. بەڵێ، بەڕاستی! وێنای بکەن. بەم شێوەیە، ئاسوودەتر قسەی دڵی خۆتان بەوان بڵێن.

پاشان کاتێک بدۆزنەوە کە یەکێک لەو دووانە، سەریان قاڵ نەبێت.

باشترین کات بۆ ئەم کارە:

• لە ئۆتۆمۆبێلدا • لە کاتی خواردنی شێودا • لە کاتی سەیرکردنی تەلەڤزیۆندا پێکەوە • کاتی قەدکردنی جل و بەرگەکان • پێش خەوتن.

ئەو کاتانەی نابێت ئەم کارە ئەنجام بدەن:

• بەیانیان، کاتێک ئەندامانی خێزانەکە خەریکی خۆ ئامادەکردنن بۆ ڕۆیشتن بۆ قوتابخانە یان سەر کار.

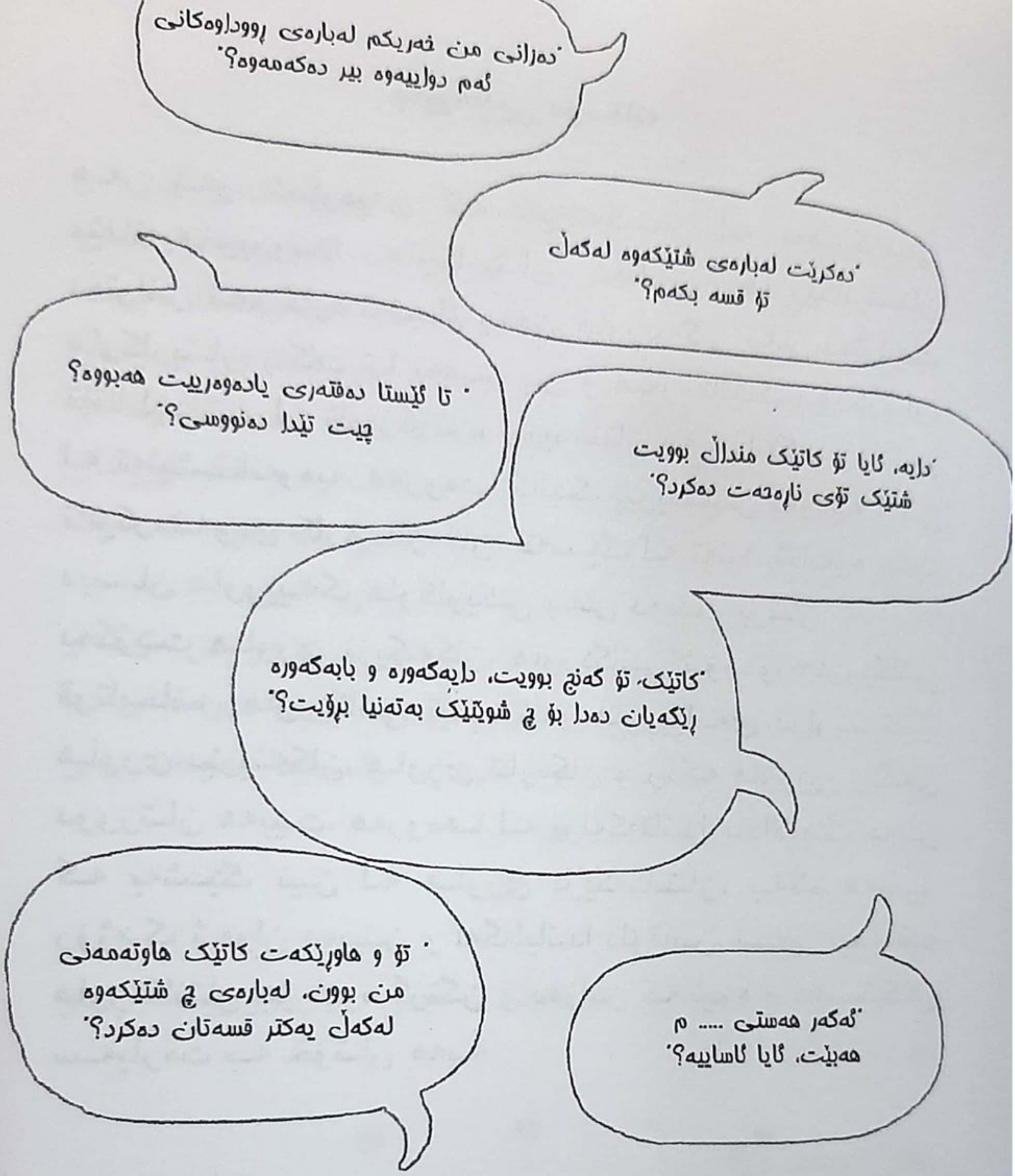
• لەگەڵ هاتنەوەی دایک و باوکتان لەسەر کار و هاتنە ژوورەوەیان لە دەرگاوە. کات بە دایکتان تا چاکەت و پێڵاوەکانی دابنێت و کەمێک پشوو بدات.
• کاتێک دایک و باوکتان خەریکن پارەی وەسڵەکان دەدەن یان بە تەلەفۆن قسە دەکەن.

کاتێک نیگاتان لەگەڵ کەسی بەرانبەر بەر یەک دەکەوێت، ناتوانن قسە بکەن؟ تاقی بکەنەوە...

• یادداشتێک بنووسن و لەسەر تەختەکەتان دای بنێن، یان بە ئاوێنەی تەوالێتەکەوە هەڵیبواسن.
• کورتە نامەیەک بۆ باوکتان بنێرن؛ تەنانەت ئەگەر لە ژوورەکەی تەنیشتەوە بێت.
• پەیامێکی دەنگی بۆ یەکێکیان دابنێن تا لە شوێنی کارەکەی گوێی لێ بگرێت.

ئەو کەسانەی سەری قسە دەکەنەوە

ئێستا دەگەینە سەر سەختترین بەش: چی بڵێن. یەکێک لەم پرسیارانە بۆ دەستپێکی گفتوگۆ هەڵبژێرن:



بەم شێوەیەو دایک و باوکتان تێدەگەن کە بابەتێکتان خستۆتە بەر باس و یارمەتیتان دەدەن تا لەبارەیەوە قسە بکەن. ئەوان هەمیشە دەیانەوێت بزانن کە لە ژیانی ئێوەدا چی دەگوزەرێت، بەڵام نەک کونجکۆڵی بکەن و بیانەوێت قسەتان لێ دەربهێنن؛ بەم پێیە، تەنانەت ئەگەر گۆناکانیشتان لە سپییەوە بۆ سوور ڕەنگیان گۆڕا و لێدانی دڵتان زیادی کرد، دایک و باوکتان لەوەی کە بەرەو لای ئەوان ڕۆیشتوون و لەگەڵ ئەوان قسەتان کردووە، خۆشحاڵ دەبن.

هەر بەو شێوەیەی کە خێزانەکەتان لە بەهێزکردنی متمانەبەخۆبووندا هاوکاریتان دەکەن، هاوڕێکانیشتان دەتوانن ئەم کارە ئەنجام بدەن. هاوڕێیەکی باش دەتوانێت هاوکاریتان بکات تا بەهێز بن و هەر کاتێک بۆ گریان، قاقا لێدان و لە ئامێزگرتن، پێویستتان بە شانێک بوو، ئەو لە تەنیشتتانەوەیە. هەروەها کاتێک پێویستتان بەوەیە کاتی تاقیکردنەوەی کارە تازەکان، کەسێک لە تەنیشتتانەوە بێت، دیسان هاوڕێیەک هاوکارێکی باش دەبێت بۆتان.

دەکرێت هاوڕێ نزیکەکان، هاوڕێکانی ئۆردو، هاوڕێکانی قوتابخانە، هاوڕێکانی تیپ، ئەو هاوڕێیانەی دراوسێتانن، هاوڕێ دێرینەکان، هاوڕێ تازەکان و ڕەگە هاوڕێی ڕێگەی دوورتان هەبێت. هەروەها لە پۆلەکەتاندا منداڵانێک هەبن کە بەشێک نین لە هاوڕێ نزیکەکانتان، بەڵام هەموو ڕۆژێک ئەوان دەبینن و لەگەڵیاندا دلۆڤانن. سەیر نییە کە هاوڕێکانتان بۆ ئێوە گرنگن و دەزانن کە ئێوە چ هەستێکتان سەبارەت بە خۆتان هەیە.

هاوڕێیەتی بێ وێنە

هاوڕێ هەست دەکات کە بەشێکە لە خێزانەکەی ئێوە و ئێوە بەباشی دەناسێت. ئێوە دەزانن کە ئەو بە هەرحاڵ، ئاگای لە ئێوەیە؛ تەنانەت ئەگەر لەبەر دەستیشدا نەبێت. ئەو دەیەوێت بۆ ئێوە باشترین بێت، ئەو شتانەی حەزتان لێیەتی، لە بیریەتی و هەمیشە دەیەوێت خۆشحاڵتان بکات. ئەو متمانەبەخۆبوونی ئێوە بەرز دەکاتەوە و هاوکاریتان دەکات تا ئەو شتانەی کە دەتانەوێ، تاقی بکەنەوە. کەسێک بەم تایبەتمەندییانەوە دەیەوێت هاوڕێی ئێوە بێت، بە هەمان ئەندازەی کە ئێوە دەتانەوێ هاوڕێی ئەو بن. ئەگەر دەتانەوێ پەیوەندیی هاوڕێیەتیتان تایبەت بێت، لێرەدا چەند ڕاسپاردەیەکتان بۆ دەڵێمەوە کە لە ڕاستیدا ئەلیف بێی هاوڕێیەتین و پێویستتان پێیەتی.

ئارەزوو کردن

کاتێک ئەستێرەیەکی کشاوتان بینی، ئارەزوویەک بۆ هاوڕێکەتان بکەن.

جیاوازیی بیروڕا

ئێوە و هاوڕێکەتان هەمیشە پێکەوە کۆکن، ئەگەر لەگەڵ ئەو شتەی کە ئەو دەڵێت، ناکۆکن، لێگەڕێن ئەو بزانێت. بڵێن: "ئەمەیش ڕێگەیەکە بۆ سەیرکردنی ئەو بابەتە، بەڵام من بەم جۆرە لێی دەڕوانم."

باوەڕبوون

هاوڕێکەتان لەبەر بوونی خۆیان و ئەو شتەی کە هەیە،

خۆش بوێت؛ تەنانەت ئەگەر ڕەفتاری سەیرو سەمەرەیشیان هەبێت.

دەستپێشخەری
هەمیشە چاوەڕێی بانگهێشتی هاوڕێکەتان مەبن. هێندێک کات ئێوە پەیوەندی پێوە بکەن و داوای لێ بکەن کارێک پێکەوە ئەنجام بدەن.

کاتبەسەربردن و سەرگەرمی
هاوڕێیەتی بێ کاتبەسەربردن و خۆشی چ تامێکی هەیە؟

تۆماری ساتەکان
وێنەی یادگارییە خۆشەکان بپارێزن. ئەو ڕۆژانەی پێکەوە دەچنە دەرەوە، کامێرایش لەگەڵ خۆتان بەرن.

نوکتە گێڕانەوە
نوکتە خۆشەکان بۆ ئەو کاتانەی پێویستتان بەوەیە هاوڕێکانتان بخەنە پێکەنین، هەڵبگرن.

چەند ڕەهەند بوون
شتی تازە پێکەوە تاقی بکەنەوە. لە کارە سەرنجڕاکێش و چێژبەخشەکان پێڕستێک ئامادە بکەن.

پێکەنین لە ناخی دڵەوە
ئەمە باشترین کارێکە کە دەتوانن هاوڕێکەتانی تێدا بەشدار بکەن. بۆ دەستپێک، ڕستەی زمانگر بۆ خستنە پێکەنینی ئەو بەکار بهێنن.

پێکەوە بوونی هاوڕێیانە لە سەفەردا

پێکەوە بچن بۆ سەفەر و ئاهەنگ بگێڕن.

ڕەفتاری باش

تەنانەت ئەگەر زۆرترین کاتی خۆتان لەگەڵ هاوڕێکەتان بەسەر دەبەن، بیرتان نەچێت کە وشەکانی "تکایە" و "سوپاست دەکەم" بەکار بهێنن.

پرسیار کردن

بۆ ئەوەی هاوڕێکەتان باشتر بناسن، چەند پرسیارێک لەو بکەن، بەڵام ئەو پرسیارانەی لێ مەکەن کە دەبنە هۆی شەرمەزار بوونی.

بیستن

کاتێک هاوڕێکەتان قسەتان لەگەڵ دەکات، بەڕاستی گوێی لێ بگرن. ئەگەر بیر لەو شتە بکەنەوە کە دەتانەوێ بیڵێن، واتا سەرنج لە قسەی ئەو نادەن.

بینینی جوانییەکان

کاتێک هاوڕێکانتان دەبینن، باسی جوانییەکانی بکەن؛ چ ڕووخساریان بێت چ جل و بەرگەکانیان بێت.

ڕاستگۆیی

لەگەڵ هاوڕێکەتان ڕاستگۆ بن. ئەگەر لە دەستی هاوڕێکەتان نیگەران بوون، پێی بڵێن: "بیرتانە ئەو ڕۆژە چی ڕووی دا؟ من بەڕاستی لە.... نارەحەت بووم."

قووڵ بینین

کاتێک بە هاوڕێکانتان دەگەن، هەوڵ بدەن لە تێڕوانین، جووڵە و حاڵەتی ڕووخسارياندا، دەروونیان ببینن و لە هەستەکانیان تێبگەن.

وابەستە نەبوون

ئێوە و هاوڕێکەتان عاشقی ئەوەن کە پێکەوە بچنە دەرەوە، بەڵام دەبێت بە جیا کات بەسەر بەرن. هەردووکتان کۆمەڵە ئەزموونێک بەدەست دەهێنن کە دەتوانن بۆ سەرگەرمیی داهاتوو بۆ یەکتری باس بکەن.

تێگەیشتن

کاتێک هاوڕێکەتان هەڵەیەکی ئەنجام دا، دەبێت لی تێبگەن.

قەبوولکردنی هەڵە

هیچ هاوڕێیەک تەواو و بێ کەموکورتی نییە. ئەگەر هاوڕێکەتان ڕەنجاند، پێی بڵێن: "بەداخەوەم."

هاوکاریکردن

هێندێک جار شتانی بچووک، واتای زۆریان هەیە. ئەگەر هاوڕێکەتان نەخۆش کەوت، لە ئەنجامدانی ئەرکەکانی قوتابخانەدا هاوکاری بکەن.

خۆشەویستی

هەرچی زیاتر خۆشت بوێت، خۆشەویستیی زیاتر وەردەگریت.

بردنەسەری بەڵێن

ئەگەر بەڵێنتان بە هاوڕێکەتان دا کە دوای نیوەڕۆی شەممە پێکەوە دەبن، بەڵێنەکەتان بەرنە سەر. ئەو تێدەگات کە ئێوە ڕاستگۆن.

نازناوی خۆمانە

دانانی ناوی تایبەت بۆ یەکتر، وەک ئەوەیە بۆ هاوڕێیەتییەکەتان کۆد دابنێین.

یەکتر هان بدەن

یەکتر لە ئەنجامدانی کارەکاندا هان بدەن. لەگەڵ هاوڕێکەتان یاری بکەن تا دڵخۆشی بکەن.

یەکتر بخەنە پێکەنین

ئەگەر هاوڕێکەتان غەمگینە، بزە بخەنە سەر لێوەکانی.

کورتکردنەوەی وشەکان

کاتێک نامە بۆ هاوڕێکەتان دەنێرن، وشەکان بە شێوازی خۆتان کورت بکەنەوە؛ بۆ نموونە: ز. ب. ن. هـ . گ. (زەردەخەنەت بیر نەچێ هاوڕێ گیان.)

دوایین خاڵ، بەشداربوونە لە داراییەکاندا

هاوڕێکان هەموو شتێکیان –لە جلوبەرگەوە بیگرە تا کتێب- پێکەوە بەش دەکەن. کاتێک شتێک بە قەرز وەردەگرن، کاتی گێڕانەوەی بەو بڵێن. ئەگەر هاوڕێکەتان لە گێڕانەوەی شتێکدا زۆر درەنگ کەوت، ئەوەی پێ بڵێن.

ئایا ئێوە لە دۆزینەوەی هاوڕێی تازەدا چالاکن، یان هیوادارن ئەوانی تر ڕێگەیەک بۆ هاوڕێیەتیی ئێوە بدۆزنەوە؟ ئەم ئەزموونە ئەنجام بدەن تا لە وەڵامی ئەم پرسیارە تێبگەن.

١- بیر لەوە بکەنەوە دوایین جار کە ئێوە و هاوڕێکەتان کارێکی سەرنجڕاکێش و سەرگەرمیتان ئەنجام دا، کێ بەرنامەی بۆ دانا؟

أ- هاوڕێکەم تەلەفرنی بۆ کردم و بانگهێشتی کردم.

ب- من داوام لە دایکم کرد تا تەلەفۆن بۆ دایکی هاوڕێکەم بکات و بەرنامەکە هاوئاهەنگ بکات.

ج- من تەلەفۆنم بۆ هاوڕێکەم کرد و بانگهێشتم کرد.

٢- خۆزگەم بە خۆتان! دایکتان پێی گوتوون دەتوانن بڕۆن بۆ گەشتی هاوینە. لەگەڵ کێ بۆ ئەم گەشتە دەڕۆن؟

أ- تەنها باشترین هاوڕێم.

ب- سێ دانە لە باشترین هاوڕێکانم.

ج- ژمارەیەک لە هاوڕێ کۆنەکانم، هێندێک لە هاوڕێ تازەکانم و ئەو کچەی حەفتەی ڕابردوو لە خێوەتگەکە ناسیم.

٣- ئێوە لە ساردەمەنیفرۆشییەکدان و کچێک دەبینن کە بەرەو لای ئێوە دێت تا لە تەنیشتتانەوە دانیشێت. چی دەکەن؟

أ- لەژێر چاوەوە سەیری دەکەم و درێژە بە خواردنی ساردەمەنییەکەم دەدەم.

ب- زەردەخەنەیەک دەکەم و دەستێک ڕادەوەشێنم.
ج- پێی دەڵێم: "زۆر خۆشە. من عاشقی ساردەمەنیم" و خۆم دەناسێنم.

٤- خێزانەکەتان لە سەیرانێکن کە هاوڕێکانی دایکتان لەوێن، ئێوە ئەوان ناناسن، بەڵام ژمارەیەک لە منداڵەکان دەبینن کە سەرقاڵی یاریی هەڵدانی دیسکن. چی دەکەن؟
أ- لەگەڵ خێزانەکەم دادەنیشم و لە دوورەوە سەیری منداڵەکان دەکەم.
ب- لە منداڵەکان نزیک دەبمەوە و هیوادارم کەسێک لەم یارییەدا بدۆڕێت تا من لە جێگەی ئەو یاری بکەم.
ج- بەرەو لای منداڵەکان ڕادەکەم و دەڵێم: "هێی، من عاشقی ئەم یارییەم! دەتوانم لەگەڵ ئێوە یاری بکەم؟"

٥- هاوڕێکەتان پێتان دەڵێت کچە مامەکەی بۆ کۆتایی هەفتە دێت بۆ ئەوێ؛ ئەو هەموو ڕێگەیە لە کەنەداوە دەبڕێت. ئێوە چی دەڵێن؟
أ- زۆرباشە! تۆ دەبێت زۆرت پێ خۆش بێ.
ب- ئەگەر ئێوە ویستتان بۆ سینەما یان شوێنێک بڕۆن بە منیش بڵێن.
ج- من زۆر تامەزرۆم تا ئەو ببینم! ڕەنگە هەردووکتان بانگهێشت بکەم تا بێن بۆماڵمان پێکەوە پیتزا بخۆین.

٦- زەنگی تەلەفۆن! هاوڕێی خوشکەکەتان لەپشت هێڵەکەوەیە. ئێوە چی دەڵێن؟
أ- "چەند خوولەکێک ڕاوەستە." و پاشان بە دەنگی بەرز بانگی خوشکەکەتان دەکەن.
ب- "سڵاو. خوشکەکەم لە نهۆمی سەرەوەیە و لە پشت

کۆمپیوتەرەوە دانیشتووە. ئێستا دەڕۆم بانگی دەکەم، بەڵام چەند خوولەکێکی پێ دەچێت."
ج- هێی کارلی! خەریکبووم بیرم لە تۆ دەکردەوە. ئاخر دوێنێ لە مەلەوانگە کچێکم بینی کە لە تۆ دەچوو وامزانی تۆیت. دەستم بۆ ڕاوەشاند، بەڵام تۆ نەبووی! زۆر تەریق بوومەوە. دەمزانی کاتێک ئەمە ببیستی، زۆر پێدەکەنیت. بەهەرحاڵ، خوشکەکەم هات. دواتر پێکەوە قسە دەکەین.

٧- ئێوە بۆ ماوەیەک قسەتان لەگەڵ هاوڕێکەتان نەکردووە. چی دەکەن؟
أ- پێم سەیرە چیم کردووە کە ئەو نارەحەت بووە.
ب- چەند ڕۆژێک زیاتر کاتی پێ دەدەم و ئەو دەبینم، ئەگەر تەلەفۆنم بۆ بکات.
ج- تەلەفۆنی بۆ دەکەم تا بزانم چی ڕووی داوە.

٨- ئێوە و دایکتان لە کتێبفرۆشیدان و ئێوە بەرەو لای خانم گیلیک ڕادەکەن؛ ئەو خانمەی کە دایکتان لە سەردەمی زانکۆوە دەیناسێت. خانم گیلیک لەبارەی ئەو کتێبەوە کە کڕیوتانە، ڕای خۆی دەردەبڕێت و لێتان دەپرسێت تەمەنتان چەندە. ئێوە چی دەڵێن؟
أ- هیچ ناڵێم، بەڵام دایکم دەڵێت: "مانگێکی تر دەبێت بە ١٠ ساڵ."
ب- "نزیکەی تەمەنم دە ساڵە."
ج- "من تەمەنم نزیکەی دە ساڵە و ناتوانم چاوەڕێ بکەم تا ئەم کتێبە دەخوێنمەوە. من هەموو کتێبەکانی ئەم کۆمەڵەیەم خوێندوەتەوە. ئێوەش خوێندوتانەتەوە؟"

ڕۆڕینەی أ

ئەگەر زیاتر بژاردەی «أ»تان خستۆتە بازنەوە، ئێوە عاشقی هاوڕێکانتانن، بەڵام لەبارەی ئەوەوەی کە چاوتان بە کەسانی تازە بکەوێت، دڵنیا نین. هەوڵ بدەن لەگەڵ کەسێکی تازەدا ئاشنا بین. ئەو چانسە لەدەست مەدەن کە هاوڕێی تازە بدۆزنەوە.

ڕۆڕینەی ب

ئەگەر زیاتر بژاردەی "ب"تان خستۆتە بازنەوە، ئێوە تەنها حەز دەکەن لەگەڵ کەسێکدا بن. زۆر نیگەرانی پەیوەندییە دۆستانەکانی خۆتان نین. کاتێک هاوڕێکانتان پەیوەندی دەکەن، حەز دەکەن لەگەڵیاندا بن، بەڵام هەمیشە چاوەڕێی کەسێکی تر ناکەن تا بۆ هاوڕێیەتی لەگەڵ ئێوەدا هەوڵ بدات، بۆ خۆیشتان باشە تا لەم زەوینەیەدا هەوڵ بدەن.

ڕۆڕینەی ج

ئەگەر زیاتر بژاردەی "ج"تان خستۆتە بازنەوە، ئێوە هاوڕێی دۆزەرەوەن. بە متمانەبەخۆبوون و پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی بەرزتانەوە، عاشقی ئەوەن لەگەڵ کەسانی تازە ئاشنا بین. دڵنیا بین کە بۆ هەموو هاوڕێکانتان کاتی پێویست دادەنێن، هەم هاوڕێ کۆنەکان و هەم هاوڕێ تازەکان.

کەمین دابنێن و بگەڕێن

هاوڕێ چوست و چالاک و پڕ وزەکان لە هەموو شوێنێک هەن. ئێوە تەنها دەبێت بزانن سەیری کوێ بکەن!

- دراوسێکانتان
- لە تیپە وەرزشییەکەتاندا
- لە نێو پاسدا
- لە خێوەتگە
- لەو شوێنەی کە یاری تێدا دەکەن
- لە خێزانەکەتاندا (کچە مام و کچە پوور و کچە خاڵیش دەتوانن هاوڕێی ئێوە بن.)

بە کەم دەست پێ بکەین

ئەگەر کەسێک بوونی هەیە کە دەتوانن ئەو باشتر بناسن، بەڵام نازانن چۆن ئەم کارە ئەنجام بدەن، تاقی بکەنەوە...

- لە چالاکیی دواتردا کە پێکەوەن لە تەنیشت ئەوەوە دانیشن.
- داوای لێ بکەن تا لەسەر مێزەکەی ئەو نان بخۆن.
- پەسەندی بکەن؛ بۆ نموونە هێندێک جار پێی بڵێن: "من حەزم لە پێڵاوەکانتە." کە دەتوانێت ببێتە هۆی گفتوگۆیەکی دوورودرێژ.
- لێی بپرسن ئایا دەتوانن لەو یارییەدا کە ئەو ئەنجامی دەدات، بەشداری بکەن.
- وەک هاوتیمی خۆتان، لە خوولی ژیمناستیکدا هەڵی بژێرن.
- داوای لێ بکەن تا لە پرۆژەی داهاتووی قوتابخانەدا هاوکارتان بێت.

لەگەڵ خۆتان هاوڕێ بن

ئەگەر لەگەڵ دۆزینەوەی هاوڕێی تازەدا کێشەتان هەیە، سەرەتا لەگەڵ خۆتان هاوڕێ بن.
خۆتان بن. شانازی بەو شتانەوە بکەن کە پێتان دەڵێن ئێوە چ کەسێکن؛ توانا، سەنگینی، حەزەکانتان و ئەو کەسانەی پەسەندتان دەکەن و بەرەو لای خۆتان کەمەندکێشیان دەکەن.
خۆتان بە کەم مەگرن. هەرگیز لە ناسینی کەسێکی تازە خۆتان دوور مەگرن، بەم هۆکارەی کە ئەو لە ئێوە باشترە، یان حەزی لەوە نییە کەسێکی وەک تۆ بناسێت. چونکە هیچ دوو کەسێک وەک یەک نین. هاوڕێکەی ئێوەیش نابێت وەک ئێوە بێت.
مەهێڵن نازناوتان لێ بنێن. منداڵە قسەخۆشەکان، کچە خۆشەویستەکان، تەنها وشەن. ڕێگە مەدەن نازناوەکان، ئێوە بناسێنن، یان لە چاوپێکەوتنی ئەو کەسانەدا کە خۆشتان دەوێن، سنووردارتان بکەن...
یارمەتی هاوڕێکانتان بدەن کاتێک بەرەو ڕووی ئێوە دێن. نابێت هەمیشە لە خەڵک نزیک ببنەوە و تا پەیوەندیی خۆتان لەگەڵیاندا دەست پێ بکەن. دلۆڤان بوون لەگەڵ خەڵک، ڕەفتارتان باش دەکات. بە زەردەخەنە و دروستکردنی پەیوەندیی لە ڕێگەی چاوەوە، ئەوانی تر وا بیر ناکەنەوە کە ئێوە دەتانەوێ لە گۆشەیەکدا تەنیا بمێننەوە.
ئەو هاوڕێیانە هەڵبژێرن کە ئێوە بەرز بکەنەوە. ئێوە دەتانەوێ خۆتان هاوڕێ پەیدا بکەن، بەڵام کاتێک بەهۆی کەسانی ترەوە بۆ هاوڕێیەتی هەڵدەبژێردرێن، خەمۆک دەبن، دەکرێت هاوڕێیانێک هەڵبژێرن کە ئێوە بەرنە خوارەوە؛ ئەو منداڵانەی لە قوتابخانە ئاژاوە دەنێنەوە،

یاسا پێشێل دەکەن، یان بڕیاری خراپ دەدەن. ئەگەر متمانەبەخۆبوونێکی نزمتان هەبێت، دەکرێت بەرەو ئەم گروپانە بەکێش بکرێن، چونکە وا هەست دەکەن کە بەهای ئێوە هێندە نزمە کە ئەم گروپانە بەکەڵکی هاوڕێیەتیی ئێوە دێن؛ بەڵام لە هەڵەدان، ئێوە شایستەی لەمە باشترن! بەرەو لای ئەو هاوڕێیانە بڕۆن کە یارمەتیتان دەدەن تا هەستێکی باشترتان هەبێت.

ئاگاتان لە هاوڕێکانی دەوروبەرتان بێت

بەرلەوەی کە لەگەڵ کەسێک ببنە هاوڕێ، دەبێت کەمێک بیناسن. تەنانەت ئەگەر هەردووکیشتان تایبەتمەندیی هاوبەشی زۆریشتان هەبێت. واتاکەی ئەوە نییە کە دەتوانن پێکەوە هاوڕێ بن. هێندێک جار هەموو شتێک باش دەرناچێت. کێشەیەک نییە. ناچار نین چاکی بکەن. هاوڕێ کەسێکە کە دەتوانن بەرانبەر ئەو، خودی واقیعی خۆتان بن. ئەگەر ئەمڕۆ هاوڕێیەکی باشتان نەدۆزییەوە، سبەینێ دەیدۆزنەوە.

بەڵام هاوڕێ دوورەکانیش بوونیان هەیە؛ کەسانێک وەک هاوڕێیەک، پەیوەندییان لەگەڵ ئێوەدا دەست پێ دەکەن،

بەڵام قسەی خراپ دەکەن، یان کاری خراپ دەکەن. نابێت متمانە بەم جۆرە کەسانە بکەن، بەڵام دەتوانن لەگەڵیاندا بچنە دەرەوە، چونکە ئەو بەشێکە لە گروپێکی گەورەتر لە هاورێکانتان و ئێوە ناتانەوێ ئاژاوە بنێنەوە؛ سەرەڕای ئەوە، هێندێک جار ئەو دلۆڤانە و هەرگیز نازانن لە ڕۆژێکەوە تا ڕۆژێکی تر، چ ڕەفتارێکی دەبێت؛ یان ئێوە بەسادەیی ناتوانن تێبگەن کە چۆن لێی جیا ببنەوە، بێ ئەوەی ناڕەحەتیی زۆری بۆ بەدی بهێنن.

لەپاشەملە باسکردن، درۆ، پڕوپاگەندە، داروودەستە، ڕاز

لە دەستی هاوڕێیانی دووڕوو خۆتان ڕزگار بکەن

هاوڕێکانی ئێوە کەسانێکن کە پێتاندا هەڵدەدەن و متمانەبەخۆبوونتان بەرز دەکەنەوە؛ بەڵام بە پێچەوانەوە، هاوڕێ دووڕووەکان هەمیشە بەرەو خوارەوەتان دەبەن. چوونەدەرەوە لەگەڵ کەسانێکدا کە ناتوانن متمانەیان پێ بکەن، لە بەرژەوەندیتان نییە؛ لەبەر ئەوە، ئێستا کاتی ئەوەیە کە باشترین کار بۆ خۆتان ئەنجام بدەن.

هەڵبژاردنی باش ئەنجام بدەن. کاتێک هاوڕێ دووڕووەکەتان دەیەوێت کارێک بکات تووشی کێشەتان بکات، باشترە پێچەوانەی ئەو کارە ئەنجام بدەن. کارێک کە دروستە ئەنجامی بدەن تا دواتر پەشیمان نەبنەوە و حەسرەت نەخۆن.

قسەی خۆتان بکەن. ئەگەر هاوڕێ دووڕووەکەتان شتێکی پێ گوتن کە ناڕەحەت بوون، پێی بڵێن. کێشەیەک نییە کە بڵێن: "من پێم خۆش نییە کاتێک..." ڕەنگە ئەو مەبەستێکی خراپی نەبووبێت؛ بەڵام ئەگەر پێچەوانەی ئەمە بوو، نابێت ئەو بە هاوڕێی خۆتان هەڵبژێرن.

هەلومەرجەکان ڕوون بکەنەوە و ڕێکوپێکی بخەن. ئەگەر هەلومەرجەکان ڕاستەقینە سەیری هاوڕێ دووڕووەکەتان وەک هاوڕێیەکی ڕاستەقینە سەیری هاوڕێ دووڕووەکەتان بکەن، هەر ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو جیاواز ڕەفتار بکات. قسەی لەگەڵ بکەن تا ببینن ئایا دەتوانن پەیوەندیی دۆستانەتان سەلەنوێ دروست بکەنەوە. ئەگەر کارساز نەبوو، کێشەیەک نییە کە بەجێی بهێڵن و کۆتایی بە هاوڕێیەتییەکەتان بهێنن.

تاقیکاری

هاوڕێ یان هاوڕێی دووڕوو؟

ئایا ئێوە دەتوانن بڵێن کە هاوڕێیەک تا کۆتایی لەگەڵتان دەمێنێتەوە یان نا؟ بڕیار بدەن کام یەک لەم بوارانەی خوارەوە، پەیوەستە بە هاوڕێ و کامیان پەیوەستە بە هاوڕێی دووڕوو.

١- "بە دایکت بڵێ خەریکین وانە دەخوێنین. بەڵام دەڕۆین بۆ سینەما. ئەو نازانێت."

هاوڕێ　　　　ناهاوڕێ

٢- ئێوە خەریکی تاقیکردنەوەی ستایلێکی تازەن و داوا لە هاوڕێکەتان دەکەن یارمەتیتان بدات. ئەو دەڵێت: "چاکەتە تازەکەت جوانە، بەڵام ڕەنگە لەگەڵ ئەو پانتۆڵەی هەفتەی پێشوو لە پێت کردبوو، باشتر بگونجێت."

هاوڕێ　　　　ناهاوڕێ

٣- دوای ئەوەی وەک نوێنەری پۆل هەڵبژێردران، بە گوێتان دەگاتەوە کە هاوڕێکەتان گوتوویەتی: "باش بوو مامۆستای وەرزش لەم هەڵبژاردنەدا بەشداری کرد، ئەگینا نەیدەتوانی دەنگ بهێنێت."

هاوڕێ　　　　ناهاوڕێ

٤- "تەنانەت ئەگەر شەممە بۆ میوانییەکەی ساشا ڕۆیشتین، نابێت پێی بڵێین لەگەڵمان بێت بۆ پارک. زۆر بێزارکەرە! ئەگەر ئەومان بینی، دەتوانین بیانوویەک بهێنینەوە."

هاوڕێ　　　　ناهاوڕێ

٥- تاقیکردنەوەی بیرکاری نزیکە. ئێوە لەگەڵ هاوڕێکەتان وانە دەخوێنن. چەند پرسیارێک لە هاوڕێکەتان دەکەن و ئەو دەڵێت: "من دوێشەو بۆ تاقیکردنەوە وانەم خوێند، بەڵام دەتوانم دوای قوتابخانە لە کتێبخانە بتبینم تا کێشەکەت چارەسەر ببێت."

هاوڕێ　　　　ناهاوڕێ

وەڵامەکان:

١- ناهاوڕێ　٢- هاوڕێ　٣- ناهاوڕێ　٤- ناهاوڕێ　٥- هاوڕێ

ئێمە پێشتر پێکەوە هاوڕێ بووین

کاتێک بچووک بووین، منداڵی هاوڕێکانی دایک و باوکتان، خوشک و برا، منداڵانی باخچەی ساوایان، ئەوانەی یاریمان لەگەڵ دەکردن، یان هاوڕێکانی پێش چوونە قوتابخانە، بەشێک بوون لە هاوڕێکانی ئێوە. لەو تەمەنەدا، زۆربەی جار لەگەڵ خۆتان یاریتان دەکرد؛ وەک هەموو هاوتەمەنەکانتان؛ لەبەر ئەوە، بۆ ئێوە بەڕاستی گرنگ نەبوو ئەوان کێ بوون.

هەروا کە گەورەتر بوون، هەڵبژاردنی هاوڕێتان بۆ خۆتان دەست پێ کرد. ئەو هاوڕێیانە گرنگ بوون بۆتان. حەزتان کرد یارییان لەگەڵ بکەن، قسە بکەن و ڕازی دڵی خۆتان بڵێن. ئەوانیش پێیان خۆش بوو کاتی خۆیان لەگەڵ ئێوە بەسەر بەرن.

ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر پێکەوە هاوڕێ بوون، بەدرێژایی ئەم ساڵانە، بینەری گۆڕانکارییەکانی یەکتر بوون. نەک بەو هۆیەوە کە ئێوە هەموو ڕۆژێک دووچاری گۆڕانکاری دەبوون، بەڵکوو هاوڕێکانیشتان گۆڕاون. دەکرێت لە پەیوەندیی هاوڕێیانەی خۆتاندا سەرنجتان لەم گۆڕانکارییانە دابێت.

دەکرێت هێندە کە لەگەڵ هاوڕێ کۆنەکانتان گەرموگوڕ بوون، هەر وا بە گەرموگوڕی نەمێننەوە. هەر بەو جۆرەی کە دنیای ئێوە گەورە و گەورەتر دەبێت، دەکرێت پەیوەندیی خۆتان لەگەڵ ئەو کچانەی لە تیپی تۆپی پێ، کۆرسی سروود، قوتابخانەی ئایینی و ئەو شوێنانەی تر کە کاتی خۆتانی تێدا بەسەر دەبەن، فراوانتر بکەن. هەروا کە گەورەتر دەبن، حەزەکانیشتان دەگۆڕێت. ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی لەو کەسەی پێشتر هاوڕێی نزیکی ئێوە بووە جیا ببنەوە.

ساردبوونەوەی پەیوەندیی ئێوە لەگەڵ هاوڕێیان، لەگەڵ کۆتاییهێنان بە هاوڕێیەتییەکدا جیاوازی هەیە. هۆکاری ساردبوونەوەی پەیوەندییەکانتان ئەوەیە کە لە ژیاندا، شتانێکی تر بەلاتانەوە گرنگ دەبێت و خاڵی هاوبەشی کەمتر لە پەیوەندیی هاوڕێیەتیتاندا دەبینن. ئاساییە کاتی کەمتر پێکەوە بەسەر بەرن و ڕەنگە تەنانەت لەم کاتەدا، پێکەوە قسەیش نەکەن. دەکرێت لە سەرەتادا هەستێکی ناخۆشتان هەبێت، بەڵام سەرئەنجام، تێدەگەن کە هەر کام لە ئێوە دەبێت بە ڕێگەی خۆیدا -لەگەڵ هاوڕێیەکی تازەدا- بڕوات. هەردووکتان کاتێک بە تەنیشت یەکدا دەڕۆن، حاڵێکی باشتان هەیە و هەستێکی ناخۆشتان بەرانبەر یەک نییە. بەڵام بە پێچەوانەوە، کاتێک کۆتایی بە پەیوەندییەکی هاوڕێیەتی دەهێنن، سەرەتا دەکرێت ئەم جیابوونەوەیە بە شەڕێک، بەهەڵە تێگەیشتنێک، ئیرەیی یان پڕوپاگەندەیەک کە بڵاوبۆتەوە، دەست پێ بکات. هاوڕێ باشەکان شەڕ دەکەن، کێشەکانیان چارەسەر دەکەن و پاشان بۆ ئەو شوێنەی کە ڕێک پێش شەڕەکە هەیانبووە، دەگەڕێنەوە؛ بەڵام هەمیشە بەم جۆرە نییە؛ بە تایبەتی کاتێک هەستەکانتان زیانی بەرکەوتبێت.

پێکەوە هاوڕێ بمێننەوە

هاوڕێ ڕاستەقینەکان متمانەیان بە یەک هەیە، بەڵام شەڕ و دووزمانی دەتوانێت ئەم متمانەیە لەنێو بەرێت. ئەگەر هاوڕێیەک ببێتە هۆی ئەوەی هەستێکی باشتان سەبارەت بە خۆتان هەبێت، ئەو کەسێکە دەیەوێت هاوڕێیەتی بپارێزێت. ئەو ئازایەتییەکی زۆری دەوێت تا ئەم کارە ئەنجام بدرێت. ئەو بوارانەی لێرەدا ڕوونمان کردۆتەوە، تاقی بکەنەوە.

پێکەوە قسە بکەن. ئەوە وشەکانن کە دەتوانن لە پەیوەندییەکدا، پەریشانی دروست بکەن. دەکرێت بەهەڵەتێگەیشتن یان شەڕکردن، بەهۆی قەسەیەکەوە بەدی بێت کە لە هاوڕێیەکەوە بیستووتانە؛ ئەویش لە هاوڕێیەکی تر و ئەویش لە هاوڕێیەکی ترییەوە بیستوویەتی. لە سەرچاوە سەرەکییەکەوە بەشوێن حەقیقەتدا بگەڕێن.

گوێ بگرن. هەر کەس بیرۆکە و ڕاوبۆچوونی جیاوازی هەیە. ناچار نین لەگەڵ ئەم ڕایانە کۆک بن، بەڵام هاوڕێیەکی باش ئەم دەرفەتە بە هاوڕێکانی تری دەدات تا ڕای خۆیان دەربڕن.

بەداخەوەبوونی خۆتان دەربڕن. ئەگەر ئێوە دەزانن ئەو شتەی کە گوتووتانە یان ئەو کارەی ئەنجامتان داوە هاورێکەتانی ڕەنجاندووە، ڕاستی بکەنەوە و داوای لێبووردن بکەن.

متمانە چاک بکەنەوە. بڵێن کە داوای لێبووردنی ئێوە بەو واتایە نییە ئەگەر گەڕانەوە، دووبارە کارێک ئەنجام دەدەن کە ئەو برەنجێنێت. ئەگەر ئەمە دەڵێن، جیددی بن و لەبیرتان بێت.

کێشەکان چارەسەر بکەن. گوتنی بەداخەوەم، بەسادەیی دەتوانێت یارمەتی بەردەوامبوونی پەیوەندیی هاوڕێیانەی ئێوە بدات؛ بەڵام هاورێکەتان دەتوانێت پێویستی بە هاوکاریی زیاتر بێت تا کۆتایی بەم شەڕە گەورەیە بهێنێت. لێی بپرسن ئایا کارێک هەیە بتوانن ئەنجامی بدەن تا هەموو شتێک دروست بێت و پاشان هەمان کار بکەن.

داوای لێبووردن قەبووڵ بکەن. قەبووڵکردنی داوای لێبووردن بە ئەندازەی داوای لێبووردن سەختە؛ بەڵام ئەگەر هەموو شتێک دروست بێت، بەخشین، یەکەم هەنگاوە بۆ گێڕانەوەی دۆخی هاوڕێیەتی بۆ حاڵەتی سروشتی.

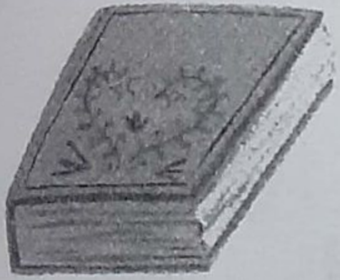
لە یەک جیاببنەوە. ئەگەر شەڕی ئێوە لەگەڵ هاوڕێکەتان زیاتر و زیاتر بووە و بەدرێژایی ڕۆژ هەستێکی ناخۆشتان پێ دەدات، پێدەچێت لە پەیوەندیی هاوڕێیانەی ئێوەدا گەڕانەوەیەک لە ئارادا نەبێت و ئەوە باش نییە کە خراپترینەکان بۆ یەک بەدی بهێنن.

ئێستا کاتی جیابوونەوەی ئێوەیە. کۆتایی هێنان بە پەیوەندییەکی هاوڕێیانە، کارێکی سەختە و دەکرێت بە واتای گۆڕانێکی گەورە بێت بۆ هەردوو لاتان. لەگەڵ هاوڕێکانتان سەبارەت بە جیابوونەوە لە یەک قسە بکەن و پێی بڵێن بۆچی ئەم پەیوەندییە ئیتر درێژەی نابێت و بەوێڵ بن. تەنها لەبەر ئەوەی کە ئیتر پێکەوە هاوڕێ نین، مافی ئەوەتان نییە بێ وێڵی بکەن. لە گوتنی قسەی ناڕەحەتکار و بڵاوکردنەوەی پڕوپاگەندە خۆتان بەدوور بگرن. ڕێگەیەک بدۆزنەوە تا هەردووکتان هەستێکی باشترتان سەبارەت بە خۆتان هەبێت و بە یادداشتی ئەرێنی، کۆتایی بە پەیوەندیی هاوڕێیەتیی خۆتان بهێنن.

بۆ خۆتان باشترین بن

ئەو مەحشەرە

هەموو جۆرە هۆکارێک بوونی هەیە تا ئێوە کەسێک پەسەند بکەن. بە تایبەتی کەسێک کە وا دێتە بەرچاو لە هێندێک کارەکاندا، تایبەتە. ئەم ئەزموونە ئەنجام بدەن تا تێبگەن چ شتێک هێندێک کات دەبێتە هۆی ئەوەی تا ئێوە بتانەوێ لە کەسێکی تر بچن.



١- لە کۆبوونەوەی سالانەی قوتابخانە، بەڕێوەبەر ڕایدەگەیەنێت کە بە خوێندکارە زیرەکەکان، خەلات و نیشانەی شانازی دەدرێت. کچێکی زۆر باش بیر لەم بوارانەی خوارەوە دەکاتەوە:

أ- لەو خەلاتەی کە بۆ سروود دەدرێت.

ب- خەلاتێکی گەورە بۆ کەسێک کە زۆرترین ژمارەی گۆڵ لە تیپی باسکەی قوتابخانەدا بکات.

ج- فەرهەنگێکی زۆر گەورە بۆ براوەی پێشبڕکێی شیعری قوتابخانە.

د. پاکەتێک قەڵەمبۆیەی ٤٨ دانەیی بۆ براوەی پێشبڕکێی نیگارکێشان.

٢- کچێکی زۆر باش، دیاریی خۆشەویستی ڕۆژی لەدایکبوونی پیشانی هاوڕێکانی دەدات. کە بریتییە...

أ- هەر ئەو پێڵاوانەیە کە هاوڕێکانی ڕەنگەکانی تریان پۆشیوە.

ب- جلوبەرگی تایبەتی ژیمناستیک.

ج- جانتایەک هاوشێوەی جانتای پۆستچییەکان، بە هەزاران گیرفانەوە بۆ پێداویستییەکانی قوتابخانە.
د. شاڵێک بەو شلیلە ڕەنگینانە چنراوە کە پێیان داوە.

٣- ئەمڕۆ خانمی دیویس، مامۆستای جێگرەوەیە، باوەڕ ناکەن کە کچێکی زۆر باش بتوانێت باوەڕی پێ بهێنێت کە:
أ- ڕێگە بە پۆلەکە بدات بە کۆمەڵ کار بکەن و هەر کەس لەگەڵ هاوڕێکانی خۆی ببێتە هاوگروپ.
ب- ئەمڕۆ ڕۆژی وەرزشە نەک نیگارکێشان.

ج- رێگە بە خوێندکارەکان بدات تا سەعاتێکی کۆتایی وانەکان بخوێننەوە.
د. شیعرەکانی شاعیری خۆشەویستی ئەو بخوێننەوە و لەبارەیەوە باس بکەن.

٤- زەنگی پشوودانی کۆتاییە، منداڵەکان دەڕۆنە حەوشە. کچێکی زۆر باش...
أ- هەموو هاوڕێکانی لە شوێنی هەمیشەیی دەدۆزێتەوە.

ب- بەشوێن گروپە وەرزشییەکانی تردا دەڕوات.
ج- دەڕوات بۆ ژێر درەختێک و کتێب دەخوێنێتەوە.
د. دەڕوات بۆ سۆراغی یەکێک لە هاوڕێکانی.

٥- هەمووان تامەزرۆن تا لە چالاکییەکانی دوای قوتابخانەدا ناو تۆمار بکەن. کچێکی زۆر باش...
أ- لە هاوڕێکانی دەپرسێت ئەوان چ چالاکییەک هەڵدەبژێرن و لەگەڵ ئەوان دەڕوات.
ب- لە مامۆستای وەرزش دەپرسێت ئەگەر لەگەڵ هیچ کام لەوان نەڕوات، چی دەبێت.

زانستەوە پەیوەست دەبێت.
ج- بە گروپی تاقیکردنەوەکانی
د. لە حاڵی بڕیارداندایە بۆ هەڵبژاردنی گروپی نیگارکێشان یان سروود.

وەڵامەکان
ئەگەر زیاتر بژاردەی "أ"تان هەڵبژاردووە، سەیری لاپەڕە ٦٦ بکەن.
ئەگەر زیاتر بژاردەی "ب"تان هەڵبژاردووە، سەیری لاپەڕە ٦٧ بکەن.
ئەگەر زیاتر بژاردەی "ج"تان هەڵبژاردووە، سەیری لاپەڕە ٦٨ بکەن.
ئەگەر زیاتر بژاردەی "د"تان هەڵبژاردووە، سەیری لاپەڕە ٦٩ بکەن.

ئێوە وا بیر دەکەنەوە کە کچێکی ناسراو زۆر باشە

کچی ناسراو کێیە؟ کەسێک کە لە لایەن هاوڕێکانییەوە چواردەور دەدرێت، بە داهێنانی خۆی جلوبەرگ دەپۆشێت و هەمیشە دەزانێت چی بڵێت. هەمووان حەز دەکەن سەرنجی ئەو ڕابکێشن، هەموو ڕۆژێک چاوەڕێ دەکەن تا ئەو خۆی لە قوتابخانە پیشان بدات و هەوڵ دەدەن تا وەک ئەو بن. ئەو لە هەڵبژاردنەکانی ئەنجوومەنی خوێندکاراندا بیباتەوە، لە قەڵەباڵەغترین مێزی نانخواردندا خواردن دەخوات و بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ سەرنجی هەمووان بەرەو لای خۆی ڕادەکێشێت.
بۆچی سەیری ئەو دەکەن: چونکە بە متمانەبەخۆبوونەوە بەڕێدا دەڕوات و متمانەی بەخۆی هەیە. هەمووان ناوی دەزانن. هەمیشە کەسێکی هەیە کە لەگەڵیدا بچێتە دەرەوە. بە شێوەیەک دێتە بەرچاو وەک بڵێی هەموو شتێکی هەیە و ئێوەیش دەتانەوێ هاوشێوەی ئەو بن.

دەتوانن چی لەوەوە فێر بن؛ ئێوەیش دەتوانن پیشانی هەموو دونیای بدەن کە شانازی بە خۆتانەوە دەکەن، ڕێک ڕاوەستن، زەردەخەنە بکەن، بانگهێشتەکان قەبووڵ بکەن، کاتێک لەگەڵ کەسێک گفتوگۆ دەکەن، سەیری چاوەکانی بکەن، لە یانە و تیمدا بەشداری بکەن و باوەڕتان بە خۆتان هەبێت.

ئەو ڕەنگە زۆر باش بێت، بەڵام: ناسراو بوون، کاردانەوەیەکی یەکسانی نییە. کچێکی ناسراو، نیگەرانیش دەبێت. ئەو لە زۆر ڕووەوە، وەک ئێوەیە، بەڵام ناتوانێت ڕێگە بە نیگەرانییەکانی بدات کە ئەو لە تاقیکردنەوەی ئەو شتە تازانەی دەیوروژێنن، ڕابگرێت. هێندێک لە منداڵەکان لێی دوور دەکەونەوە، چونکە پێیان وایە خۆی بە زل دەزانێت. ئەو هەمیشە سەرچاوەی زۆرێک لە پڕوپاگەندەکانە، چونکە هەمووان دەزانن ئەو کێیە و چ کارێک ئەنجام دەدات. هەر لەبەر ئەوە، کچی ناسراو جەز ناکات هەمیشە لە چوارچێوەی تێڕوانینی ئەوانی تردا بێت.

ئێوە پێتان وایە کچێکی وەرزشکار مەحشەرە

ئێوە پێتان وایە کچێکی وەرزشکار کێیە؟ کچێکی بەهێز کە هەمیشە لە تیپە وەرزشییەکاندا، یەکەم کەسە کە هەڵدەبژێردرێت، بۆ بەدەستهێنانی خاڵ پشتی پێ دەبەستن و لە یارییەکاندا، ناوەندی گرنگی پێدانی هەمووانە. هەمیشە بە ئیرادەوە بەشوێن تۆپدا دەڕوات، کاتێک تۆپ دەکەوێتە دەستی، هاوپۆلەکانی خۆشحاڵ دەبن، چونکە ئێستا کاتی درەوشانەوەی ئەوانە.

بۆچی سەیری ئەو دەکەن: کچی وەرزشکار، چالاک و تەندروستە و وەک سەرگەرمییەک لە وەرزش دەڕوانێت. لەشی ڕێکە، بە متمانەبەخۆبوونەوە دەجووڵێت و دۆخی جەستەیی زۆر باشە. وەک یەکێک لە ئەندامەکانی تیم، پەیوەستە بە گرووپێک لە کچانەوە کە پشتیوانی لە یەک دەکەن و بە یەکەوە وابەستەن. بەشێوەیەک یاری دەکەن کە پیشانی دەدەن تامەزرۆی بردنەوەن و ئەگەر بدۆڕێت بەلایەوە مایەی حەسرەتە.

چ شتێک دەتوانن لەوەوە فێر ببن: ئێوەیش دەتوانن تەندروست و بەهێز بن و کەسانێک چواردەورتان بدەن ئێوە لەبەر ئەوەی باشترین کار ئەنجام دەدەن، هان بدەن؛ جا ئەوان کەسانی تیمێک، خێزانێک یان گرووپێک لە باشترین هاوڕێکانی ئێوە بن. تەنانەت ئەگەر هیچیش لەبارەی وەرزشەوە نازانن، دەتوانن بە پەیوەست بوون بە گرووپە سەرەتاییەکانەوە، دەست بە چالاکی بکەن و هاوکات فێریش ببن. کاتێک یارییەکان تەواو دەبن یان دوای قوتابخانە، چەند جارێک سەیری یارییەکە بکەن و پاشان داوایان لێ بکەن ئێوەیش یارییان لەگەڵ بکەن.

ئەو ڕەنگە زۆر باش بێت، بەڵام: سەرنجڕاکێش نییە. کچی وەرزشکار، هەمیشە دەبێت ڕاهێنان بکات، تەنانەت لە هەوای خراپیشدا. هێندێک جار دەبێت بە تەنیایی وەرزش بکات، بەڵام کاتێک بۆ وەرزشە ڕکابەرییەکان حاڵی باشە، بۆ یاری پێویستی بە کەسانی تر هەیە. هەمیشە دەبێت ئامێرە وەرزشییەکان لەبەر دەستی کچی وەرزشکاردا بێت. ئەو هەمیشە لەو پێگەیەدا نییە کە دەیەوێت. کاتێک ئەو و هاوپۆلەکانی باش یاری ناکەن و دەدۆڕێن، ماندوو و بێهیوا دەبن.

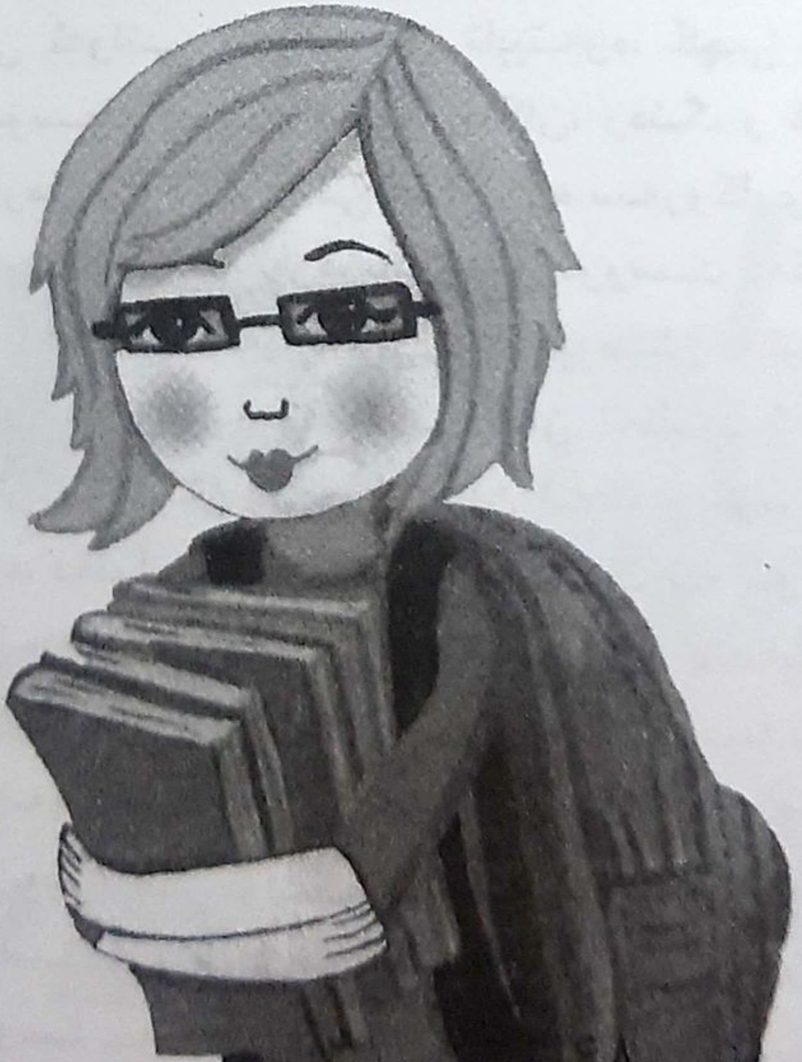
پێتان وایە کچێکی زرنگ زۆر باشە

پێتان وایە کچێکی زرنگ کێیە: کچی زرنگ، وەڵامەکان دەزانێت، کچی زرنگ زۆر باش وەڵام دەداتەوە، دەستی هەمیشە بۆ خۆبەخشکردن درێژە و وا دێتە بەرچاو کە هەموو ئەم کارانە بێ هەوڵدان ئەنجام دەدات. عاشقی فێربوون و ئەنجامدانی ئەرکەکانییەتی و پڕۆژەکانی قوتابخانە چێژبەخشن بەلایەوە.

بۆچی سەیری ئەو دەکەن: وا دێتە بەرچاو کچی زرنگ هەموو شتێک دەزانێت. کاتێک مامۆستا بانگی دەکات، هیچ کات شەرمەزار نابێت، یان ناڵێت: "من نازانم!" و لە کتێبخانە، هەمیشە سەردەستەی گرووپەکانی خوێندنەوەیە و لە خوێندنەوەی کتێب یان قسەکردن لەبارەی بابەتێکی سەرنجڕاکێشەوە کە لە هەواڵەکاندا بیستوویەتی، دەستپێشخەرە. ئەو هاوپۆلانەی پێویستیان بەوە، تەلەفۆنی بۆ دەکەن و ناونیشانی ئیمەیڵەکەیان لا هەیە و دەزانن کە دەکرێت پشتی پێ ببەستن.

چ شتێک دەتوانن لەوەوە فێر ببن: ئێوەیش دەتوانن ڕێنمایی پۆلەکە بکەن. تەنانەت ئەگەر لە ڕابردوودا لەگەڵ ئەرکەکانی قوتابخانەدا دەستەویەخە بوون، دەتوانن هەنگاوێکی بچووک هەڵگرن تا نمرەکانتان بەرز بکەنەوە. هەموو ڕۆژێک نیوسەعات بۆ کاتی خوێندنەوەی خۆتان زیاد بکەن. لە جیاتی سەیرکردنی تەلەڤزیۆن، کتێب بخوێننەوە، یان یادداشتێکی کورت و پوخت بنووسن. لە دەرەوەی قوتابخانە، دونیا جیددیتر بگرن و بۆ دۆزینەوەی وەڵامی ئەو پرسیارانەی هەمیشە هەتانبووە، سوود لە ئینتەرنێت وەربگرن؛ بۆ نموونە، بۆچی ئاسمان شینە؟ بۆچی زەوی خڕە؟

ئەو ڕەنگە زۆر باش بێت، بەڵام: شتانێکی زۆر لە ژیانی ئەودا هەن کە ئێوە نایزانن. کچی زرنگ، فشارێکی زۆر دەخاتە سەر خۆی و کاتێک لە ئەزموونێکدا، لاواز کار دەکات، غەمگین و بێتاقەت دەبێت. کاتێکی زۆر بۆ خوێندنەوە تەرخان دەکات و کارەکانی تر لە دەست دەدات. هێندێک کات، شەوان زۆر درەنگ دەخەوێت؛ لەبەر ئەوە سبەینێی ئەو ڕۆژە ماندووە. دەیەوێت منداڵەکانی تر ئەویان خۆش بوێت، تەنها لەبەر ئەوەی باش و دڵۆڤانە، نەک لەبەر ئەوەی لە وانەکاندا، یارمەتییان دەدات. کاتێک ئەو بە "کرمی کتێب"، "هەوڵدەر" یان "خۆلەپێشخەر" ناو بەرن، بێزارە.



پێتان وایە کچێکی هونەرمەند کێیە؟ کچی هونەرمەند داهێنەرە. بۆ کچی هونەرمەند داهێنەرە و خاوەن شێوازە کە لەگەڵ بیرۆکە تازەکاندا هاوڕێیە. کچی هونەرمەند، شێوازی خۆی هەیە و دەتوانێت بە تێکەڵکردنی ڕەنگەکان، شتێک دروست بکات کە سەرسووڕهێنەر، بەڵام سەرنجڕاکێش بێتە بەرچاو، لەوە ناترسێت کە خەڵکی بیری لێ دەکەنەوە. کاتێک هونەری خۆی پێشکەش دەکات، زۆر خۆشحاڵە، جا نیگارکێشان بێت یان ئەکتەری، وەرزش، ئاواز یان ژەنینی مۆسیقا.

بۆچی سەیری ئەو دەکەن: کچی هونەرمەند لاسایی کەس ناکاتەوە، حەزێکی نائاسایی هەیە و بە شێوەیەکی نوێگەرانە بیر دەکاتەوە. گرنگی بە ڕوانینی خەڵک نادات و لە ڕاکێشانی سەرنجی ئەوانی تر تەریق نابێتەوە. کچی هونەرمەند لەگەڵ مۆسیقا، ئامێرە هونەرییەکان، ڕەنگ و شێوازەکان، زیاتر لەوەی ئێوە بیری لێ دەکەنەوە سەروکاری هەیە. ئەو بەتوانایە و شتانێکی باوەڕپێنەکراو دروست دەکات.

چ شتێک دەتوانن لەوەوە فێر ببن: ئێوەیش دەتوانن کارێک ئەنجام بدەن و ڕاپۆرتێک ئامادە بکەن. تەنانەت ئەگەر کەمێک شەرمنیش بن، یان هەوڵ دەدەن لە نێو کۆمەڵدا خۆتان بشارنەوە، دەتوانن گۆڕانکاریی بچووک لە خۆتاندا بەدی بهێنن تا سەرنجی ئەوانی تر ڕابکێشن. ستایلێکی تازەی قژبەستن تاقی بکەنەوە، ئەو ڕەنگەی تا ئێستا نەتانپۆشیوە تاقی بکەنەوە. بۆ خوولێکی تازە بڕۆن تا سەرگەرمییەکی تازە فێر ببن، یان جلێک بدوورن و لەبەری بکەن. تەنها خودی ڕاستەقینەتان بە متمانەبەخۆبوونی بەرزەوە پیشان بدەن؛ ئەوسا خەڵکی ئاگاداری تایبەتمەندبوونی ئێوە دەبن. هونەرمەندێک ڕەنگە زۆر باش بێت، بەڵام: ئەوەی کەسێک لە هەموو کارەکاندا لە پێشەوە بێت، زۆر

زەحمەتە. دەکرێت لە جلوبەرگ پۆشیندا بیرۆکە لە خەڵک وەربگرێت، بەڵام چونکە هەمیشە دەیەوێت جیاواز بێت، نیگای ناچاری دەکات تا کەمێک گۆڕانکاری بەدی بهێنێت و چونکە کارامەییە هونەرییەکانی ئەو شتێک نین هەمیشە بتوانێت لە قوتابخانەدا بەکاریان بهێنێت، هەمیشە لە پۆلدا نادرەوشێتەوە؛ سەرەڕای ئەمانە، دەبێت چاوەڕێی پێشانگا یان پاڵەوانێتییەک بێت تابتوانێت تواناکانی خۆی پیشان بدات. بۆ وەرزش کردن، گۆرانی گوتن، ژەنینی مۆسیقا و ئامادەبوون لە شانۆگەرییەکدا، دەبێت بۆ ئەزبەرکردنی ئەو دەقانەی لە پێشکەشکردنی نمایشەکەدا پێویستی پێیانە، کاتێکی زۆر تەرخان بکات. لەگەڵ هەموو ئەم هەوڵانەدا، ئەگەر جارێک لە کارەکەیدا سەرکەوتوو نەبێت، هەست دەکات کەوتووە.

ئێستا نۆرەی ئێوەیە کە بدرەوشێنەوە

ئێستا نۆرەی ئێوەیە کە بدرەوشێنەوە ناسراوەکان، وەرزشکارەکان، زرنگ و بەڕای ئێوە، کچە ناسراوەکان، وەک ئەستێرەن؛ بەڵام ئێوەیش دەتوانن هونەرمەندەکان، وەک ئەوان بدرەوشێنەوە. ناوبانگ و درەوشانەوەی ئەوان، بەهۆی تواناکانیانەوەیە.

توانا سروشتییەکان

هێندێک کەس بە توانا و لێهاتوویی سروشتییەوە دێنە دونیاوە. ڕەنگە ئەوان دەنگێکی خۆشیان بۆ گۆرانی گوتن هەبێت، یادگەی زۆر باش، یان پێی زۆر بەهێز بۆ ئەنجامدانی جووڵەی ژیمناستیکی. بیر لە تێنسکارێکی پیشەگەر بکەنەوە... ڕەنگە وا بیر بکەنەوە ئەو بە ڕاکێتەکەی دەستییەوە هاتۆتە دنیاوە!

توانا نائاساییەکان دەبنە هۆی ناوبانگ پەیداکردن؛ وەک زۆرێک لە پیشە ناسراوەکان؛ بەڵام لە پێوەرێکی بچووکتردا، توانا سروشتییەکان دەبنە هۆی ئەوەی ئێوە لەوانی تر جیاواز بن. ئایا دەتوانن بەجوانی لەسەر دەستەکانتان بڕۆن؟ ئایا دەتوانن پیتەکانی ئەلیف با لە کۆتاییەوە بۆ سەرەتا و بەخێرایی بڵێنەوە؟ ئایا دەتوانن پێنج تۆپی پلاستیکی بە جووڵەیەکی دەست ون بکەن؟ ئەمانە کۆمەڵە کارامەییەکن کە خەڵکی حەز دەکەن بیانبینن. ئەگەر توانای خۆتان پیشانی کەسێک بدەن، کەسانێکی تریش بۆ بینینی کۆدەبنەوە. داوا لە کەسێک بکەن وێنەی کارەکەتان بگرێت و بۆ گۆڤارێکی بنێرێت!

بەڵام هەر لەوێدا ڕامەوەستن. نابێت وەک "کەسێک کە لەسەر دەست دەڕوات" یان "کاری سەرسوورهێنەر دەکات" بناسرێن. بەم کارامەییانە درێژە بە دروستکردنی متمانەبەخۆبوونتان بدەن. هەرچی زیاتر بۆ خۆتانی بسەلمێنن کە دەتوانن کاری تر ئەنجام بدەن، زیاتر باوەڕتان بە خۆتان دەبێت. ئازایەتی

بە خۆتان دەدەن کە شتی تازە تاقی بکەنەوە. ئەمانە تەنها چەند جوولەیەکی پێچاوپێچن بەرەو سەرەوە تا کاتێک کە متمانەبەخۆبوونتان لە جاران زیاتر بێت.

هێندێک شت ئاسایی نین

کەسانێک کە ئاسایی لە کارێکدا باشن، توانای سروشتییان نییە، ئەوان ناچارن کاری تازە تاقی بکەنەوە، هەڵە بکەن و چەندین جار ڕاهێنان بکەن.

کاتێک بۆ یەکەم جار دەتانەوێ کارێکی تازە ئەنجام بدەن، دەکرێت ترسناک بێتە بەرچاو، چونکە دەبێت مەترسی بکەن و لەوانەیشە شەرم بکەن. پێش ئەوەی هەستێکی باشی لەبارەوە بەدەست بخەن، دەکرێت وا بیر بکەنەوە ئەم کارە تا هەتایە درێژە دەکێشێت. بۆ هەموو خەڵکی هەر بەو جۆرەیە. تەنانەت سەرمەشقی ئێوە -گرنگ نییە ئەوانە کێن- بەشوێن ئەزموونێکی وەک ئەوەی ئێوەوەن. بەڵام سەرمەشقەکانی ئێوە دەیانەوێت باشترین بن.ئەوان ئامانج و شوێنی دەستپێکی ئەو کارە هەڵدەبژێرن.

بە خەونەکانتان ڕابگەن!

ئەگەر دەتانەوێ هەستی دڵنیاییەکی زیاترتان هەبێت، ئامانجێک بۆ گەیشتن پێی هەڵبژێرن و هەنگاوێک بەرەو لای ئەو هەڵگرن. ئەو هەنگاوە دەکرێت ڕاهێنان، خوێندنەوە، یان گوێلێگرتنەوە بێت. ئەم کارە هەمیشە سەرنجڕاکێش و چێژبەخش نییە؛ تەنانەت ڕەنگە مایەی نائومێدی و بێزاریش بێت و کاتێکی زۆرتان لێ بگرێت؛ بەڵام ئەگەر ئاگاتان لە خۆتان بێت، متمانەبەخۆبوونێکی زیاتر هەست پێ دەکەن و دەبنە ئەستێرەی کشاوی خۆتان.

ئامانجی باش ئەوەیە کە ...

دەبێت هیی خودی خۆتان بێت.

دڵنیا بن ئامانجی ئێوە شتێکە کە ئێوە دەتانەوێ ئەنجامی بدەن -نەک ئەوەی کە ئێوە دەتانەوێ لەگەڵ هاوڕێکانتان ئەنجامی بدەن.

شتێک کە ئێوە زوو ئەنجامی بدەن.

لە جیاتی ئەوەی چاوەڕێ بکەن تا قژتان درێژ بێت پاشان سێ ستایلی تازە بۆ کورتکردنەوە بدۆزنەوە، باشترە لە کاتی درێژبوونی قژتاندا ستایلەکان بدۆزنەوە.

لە جیاتی ئەوەی لایەنی بەرانبەر ڕابوەستێنن، کارێک ئەنجام بدەن.

لە جیاتی ئەوەی بڵێن: "پڕوپاگەندە ڕاگرن"، بڵێن: "من بەرگری لەو کەسانە دەکەم کە ستەمیان لێ دەکرێت."

لەژێر کۆنترۆڵی ئێوەدا

ئەگەر ئامانجەکەتان لەگەڵ براکەتاندا بەباشی بەئەنجام بگات، بیرتان نەچێت کە ئێوە ناتوانن ڕەفتاری ئەو سەبارەت بە خۆتان کۆنترۆڵ بکەن. ئەو ئامانجەی ئێوە دەتوانن کۆنترۆڵی بکەن، ئەمەیە: من بە یاریکردن لەگەڵ براکەم خۆشەویستی خۆمی پیشان دەدەم..

زۆر ڕوون بن

ئامانجەکەتان بە سوود وەرگرتن لە ژمارەکان یان پێوەرەکانی ئەندازەگیری، دیاری بکەن و ڕوون بکەنەوە؛ بۆ نموونە، "من دەمەوێت بۆ ماوەی حەوت ڕۆژ، تەنها قسەی باش لە بارەی خەڵکەوە بکەم."

متمانەبەخۆبوونی خۆتان بەرز بکەنەوە

دەبێتەکان
• سوود لە تواناکانی خۆتان وەربگرن – هەمووان بە کەمێک تواناوە دێنە دونیاوە.
• وای دانێن ئەو وێنەیەی بۆ خۆتان هەتانە، وەک قورێک وایە هەرچییەکتان بوێت لێی دروست دەکەن.
• ڕۆژێکی خراپ، بە باشترین شێوەیەک کە دەتوانن تێی بپەڕێنن، گرنگ نییە چەندێک درێژە دەکێشێت، ئێوە چانسی ئەوەتان پێ دەدرێت کە سپێدەی ڕۆژی دواتر دەست پێ بکەن.
• ئەو کەسەی پێتاندا هەڵدەدات، بناسنەوە؛ تەنانەت ئەگەر ئەو کەسە هەرگیز هیچی بە ئێوە نەگوتبێت.
• بڕیاری باش بدەن. سوود لە عەقڵی خۆتان وەربگرن بۆ دیاریکردنی ئەوەی ئەم چالاکییە تازەیە بۆ ئێوە باشە یان نا. ئەگەر هەمان ئەو شتەیە کە بەڕاستی دەتانەوێ، کەواتا گوێ لە هاواری دڵتان بگرن. ئەگەر دروست بوو، بەرنامەیەک دابڕێژن و بەشوێنیدا بڕۆن.
• بە کەم دەست پێ بکەن. ئامانجی کورتخایەن هەڵبژێرن کە لەبەر دەستدا بن.
• کارە تازەکان تاقی بکەنەوە. تەنانەت ئەگەر ڕاڕا بوون کارێک ئێنجام بدەن کە پێشتر ئەنجامتان نەداوە، متمانەبەخۆبوونتان بەهێز دەبێت.
• ڕاهێنان بکەن، دووبارە گوێ بگرن و بخوێننەوە. شتێک کە خۆشتان دەوێت بیدۆزنەوە و پێوەی بنووسێن.
• چواردەورتان پڕ بکەن لەو هاوڕێیانەی گرنگیتان پێ دەدەن و حەز دەکەن کارەکانتان بە باشی ئەنجام بدەن.
• پشتیوانی ئەو هاوڕێ و کەسانە بکەن کە پێویستیان پێتانە.
• لە بیرتان بێت هاوڕێیەتیی ئێوە بەهادارە.
• متمانەتان بەخۆتان هەبێت.
• مێشکتان فێر بکەن، تەنها بە پەیامی باش و ئەرێنی.

• خۆتان وەک ئەو کەسە سەرکەوتووە وێنا بکەن کە حەز دەکەن پێی بگەن.

نابێتەکان

* ڕێگە مەدەن کەس سووکایەتیتان پێ بکات.
* خۆتان بە ناوی خراپەوە بانگ مەکەن.
* مەهێڵن مێشکتان نائارام بێت.
* هیچ کات باوەڕ بەخۆتان مەهێنن کە ئەوانی تر ئەم کارە لە ئێوە باشتر ئەنجام دەدەن.
* لە شکست مەترسن. هەمووان شکستیان تاقی کردۆتەوە. ڕەنگە ئەمڕۆ باشترین ڕۆژتان نەبێت، بەڵام دەکرێت سبەینێ ڕۆژی درەوشانەوەتان بێت.
* پێتان وا نەبێت کە ڕووداوە خراپەکان تەنها بەسەر ئێوەدا دێن.
* زیادەڕۆیی مەکەن. نائومێدییە بچووکەکان بەهای کەوتنی گەورەیان نییە.
* بیر لەوە مەکەنەوە کە شەڕە بچووکەکان، بە واتای ئەوەیە کە هاوڕێیەتیی ئێوە کۆتاییی هاتووە.
* باوەڕ مەکەن کە هەموو شتێک، هەمیشە دوورەدەست یان خراپە.
* بە ئامانجە بچووکەکان ئارام مەگرن. ئێوە دەتوانن ببن بە هەر شتێک کە دەتانەوێ.

ئێوە ناتوانن دونیا کۆنترۆڵ بکەن، بەڵام دەتوانن شێوازی ڕووبەڕوو بوونەوەی کۆنترۆڵ بکەن. دەتوانن لە جۆشوخرۆشی کەم بکەنەوە. دەتوانن فێر ببن. زرنگ ببن. متمانە بە خۆتان و ژیری و هەستەکانتان بکەن. دەتوانن سەروکاری ڕۆژە خراپەکانتان بکەن. تەنها هێندە بەسە بڵێن:

مامەڵە کردن لەگەڵ ڕۆژە خراپەکاندا

هەموو کەس لە ژیانیدا هێندێک جار ڕۆژانی خراپی هەیە. دەکرێت ڕۆژێک هەست بە خەمۆکی، شەرمکردن یان ترس بکەن، یان ڕەنگە هەست بە تووڕەیی و ماندویێتی بکەن. ڕۆژە خراپەکان سەرنجڕاکێش نین، بەڵام دەتوانن تێیانپەڕێنن و هەستێکی باشترتان هەبێت.

ڕۆژی خراپ، چ ڕۆژێکە؟ کێشەی ئێمە لەگەڵ ئەم پرسیارە ئەمەیە کە هیچ وەڵامێکمان نییە بۆی. ڕۆژی خراپی ئێوە دەکرێت لەگەڵ ڕۆژی خراپی باشترین هاوڕێ، دایک یان مامۆستاکەتان تەواو جیاواز بێت. گرنگ نییە چۆن وەسفی دەکەن؛ بەڵکوو ڕووداوەکانی ئەو ڕۆژەیە کە وا دەکەن هەستێکی خراپتان هەبێت.

لە کۆنترۆڵی ئێوە بەدەرە

ئەو شتانەی لە کۆنترۆڵی ئێوە بەدەرن، دەتوانن نائومێد یان تووڕتان بکەن. زریان و بەفرێکی زۆر دەتوانێت بەرنامەی ڕۆیشتن بۆ سینەمای ئێوە تێک بدات. نەخۆشکەوتن واتا ئێوە ناتوانن لە کۆتایی هەفتەدا سەردانی دایەگەورەتان بکەن. تێکچوونی پاسەکەتان دەکرێت بەو واتایە بێت کە سەفەرەکەتان دوا دەکەوێت.

ناتوانن پێشبینی بکەن چ کاتێک ڕۆژێکی ئاسایی دەبێت بە ڕۆژێکی خراپ و هیچتان لەدەست نایەت، جگە لەوەی قەبووڵی بکەن.

تەنها بێدەنگ مەبن

کەواتا ڕۆژەکانی بێهیوایی بوونیان هەیە. ئێوە بێ هیچ هۆکارێک بێ حەوسەڵە لە خەو هەڵدەستن و . قژتان بەو شێوەیەی کە دەتانەوێت، ناوەستێت. ئەو پانتۆڵی کاوبۆیەی

دەتانویست لەپێی بکەن، لە جلشۆرەکەدایە. خوشکەکتان دوایین کاکڵە گوێزەکانی فراوینی خواردووە. پاسەکەت لەدەست دەدەیت. ئەم شتانە دەکرێت ناچارتان بکەن بقیژێنن، بەڵام ئەمە کۆتایی دونیا نییە. بە کەوتنی ئێوە هیچ شتێک دروست نابێت، تەنها ماندوو دەبن و درەنگ دەکەون.

بجووڵێن

ئەگەر ڕووداوەکانی ڕۆژێک لە دەرەوەی کۆنترۆڵی ئێوە بن یان تەنها ببنە هۆی نائومێدیتان، نابێت ڕێگەیان پێ بدەن ئێوە لە خۆیاندا نقووم بکەن؛ بە پێچەوانەوە، شتێک بدۆزنەوە تا لەو ڕۆژەدا ئێوە بەرێتە پێشەوە. کاتێک بە ناوی "کاتی من" هەڵبژێرن و کارێک کە بەڕاستی چێژی لێ وەردەگرن تیایدا ئەنجام بدەن. پاشان لە بارەی ئەوەوە کە لە ١ تا ١٠ چەندێک بە ڕۆژە خراپەکەتان دەدەن، لەگەڵ خۆتان بە تایبەتی قسە بکەن. ئەگەر نمرەکەتان لە خوار ٥ەوەیە، بە دڵنیاییەوە دەتوانن دەرەقەتی بێن. بەرنامەی ڕۆژانەی خۆتان ئەزبەر بکەن تا بەڵکوو بە یارمەتی ئەو بتوانن لەم دۆخە ڕزگار ببن.

ئەگەر نمرەکەتان ٦، ٧ یان ٨ە، دانیشن و لەبارەی شتانێکی ترەوە بیر بکەنەوە کە دەتوانن حاڵی ئێوە باشتر بکەن. ئایا پێویستتان بە سەرخەوشکاندن هەیە؟ پێویستتان بە هاوڕێیەکە؟ یان بە لەئامێزگرتن؟ گریانێکی بەکوڵ؟ خواردن؟ یان شتێکی تر. یارمەتیی خۆتان بدەن.

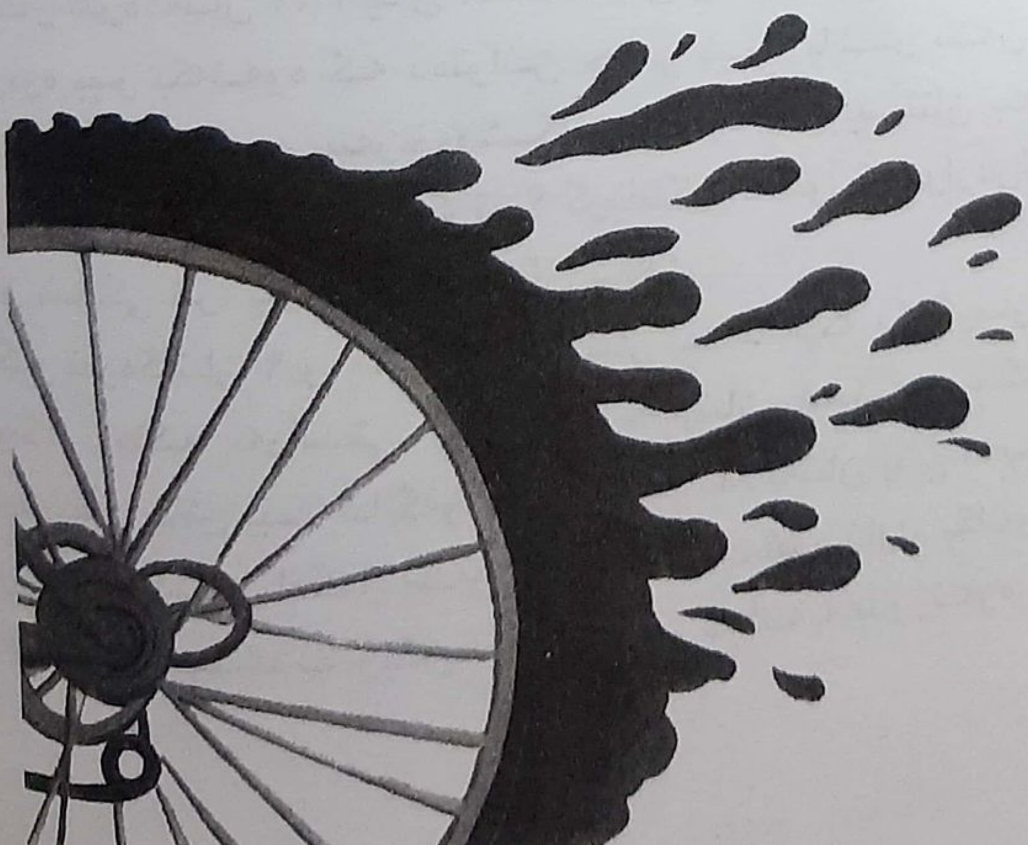
ئەگەر نمرەکەتان ٩ و ١٠یە، پێویستتان بە شانێکە بۆ گریان، چونکە ڕەنگە بەڕاستی ڕۆژێکی خراپتان هەبێت. ڕەنگە دەرفەتێکی باش بێت تا گەورەترێک کە متمانەتان پێی هەیە، بدۆزنەوە و قسەی لەگەڵ بکەن. ئەو دەتوانێت ئێوە ئارام بکاتەوە و یارمەتیتان بدات تا ڕێگەیەک بۆ ئەم کێشەیە بدۆزنەوە.

بەخێرایی با، متمانەبەخۆبوونتان بەرز بکەنەوە...

دەکرێت متمانەبەخۆبوون بە پایسکیل بچوێنرێت، کاتێک متمانەبەخۆبووتان بەرزە، لێخوورین ئارام و ئاسانە. وا هەست دەکەن بۆ هەمیشە دەتوانن لەسەر جادە، بەرەو مومکین و پێشهاتەکان پایدەر لێ بدەن.

کاتێک متمانەبەخۆبوونتان بەرزە، وەک ئەوە وایە لەسەر جادەیەک کە قیرتاو نییە، پایدەر لێ دەدەن و تایەکانی پایسکیلەکە لە قوڕدا چەقیون. سەرئەنجام، جووڵان سەختە و هەست بە نائومێدی دەکەن.

هەواڵی خۆش ئەوەیە کە نابێت وا هەست بکەن لە قوڕدا چەقیون. تەنانەت کاتێک لە شتێکیش دڵنیا نین، هێشتا دەتوانن کاری خۆتان بکەن. لاپەڕەکانی ٧٩ تا ٩١ کۆمەڵە بیرۆکەیەکی جیاواز لەخۆ دەگرن کە دەتوانن لە دروستبوونی متمانەبەخۆبووندا، یارمەتیتان بدەن. تەنها دەبێت بۆ دەستپێک، کارێکی تازە تاقی بکەنەوە. بۆ خۆتانی بسەلمێنن کە دەتوانن کارێک ئەنجام بدەن؛ لەبەر ئەوە، متمانەبەخۆبوونی ئەنجامدانی کارێکی تازەتان هەیە. هەر ئێستا هەنگاوی یەکەم بنێن.

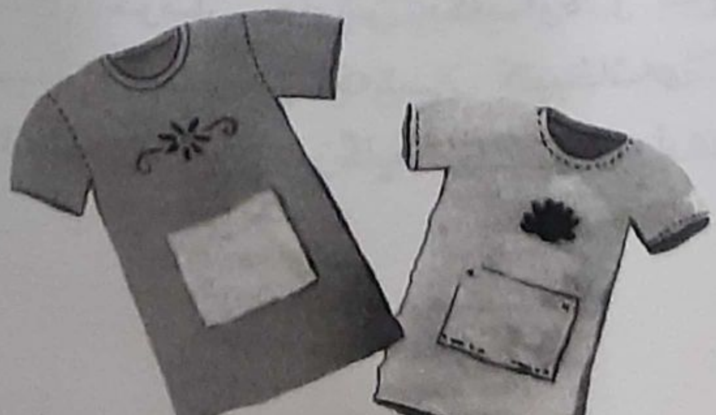


هاوکاریی دەزگا خێرخوازییەکان بکەن

یەکێک لە باشترین ئەو ڕێگەیانەی کە دەتوانن هەستێکی باشتان هەبێت، ئەوەیە کە کارێکی باش بۆ ئەوانی تر ئەنجام بدەن، بە بەشداریکردن لە بەرنامەیەکی خێرخوازییدا یارمەتییان دەدەیت بە مەبەستی دەستڕاگەیشتن بەو ئامانجە تایبەتانەی کە هەیانە، پارەی خۆیان زیاد بکەن؛ وەک پشتیوانی بۆ چاودێریکردنی نەخۆشییەکان، هاوکاریی دروستکردنی کتێبخانەیەکی تازە و کڕینی خواردن بۆ تێرکردنی برسییەکان.

کاتێک بە هۆکارێکی باش، یارمەتیی زیادبوونی پارەی ئەم ڕێکخراوانە دەدەیت، هەست بە شادییەکی زیاتر دەکەن و ئەمەیش متمانەبەخۆبوونتان بەهێز دەکات.

ناوەڕۆکی بابەتەکە لێرەدایە کە تاقی بکەنەوە و باشترین کار ئەنجام بدەن. تەنها بەشداریکردن لەم بەرنامەیەدا گرنگە. بە بانگهێشتی دایک و باوک، هاوڕێکان یان خوشک و براکانتان بۆ دەزگای خێرخوازی، هەست بە تام و چێژەکەی بکەن، یان دەستەیەک دروست بکەن و تیشێرتی هاوشێوە و یەک ڕەنگ بپۆشن. ئەوەی کە لە کارێکی گرنگدا بەشێکتان هەبێت، زۆر چێژبەخشە و پیشانی دەدات کە لە دونیادا گۆڕانێکتان بەدی هێناوە. بەرنامە خێرخوازییەکان بە نیازی باشەوە پارە کۆدەکەنەوە و هاوکات ئاستی چالاکیی ئێوە بەرز دەکەنەوە و دەبنە هۆی ئەوەی هەست بە سوودمەندبوون بکەن. واتا بە تیرێک، دوو نیشانەتان پێکاوە.



هەوڵدان: خۆبەخشکردن

داوا لە دایک و باوکتان بکەن بۆ دۆزینەوەی دەزگایەکی خێرخوازیی ڕاستەقینە یارمەتیتان بدەن، پاشان بۆ کارکردن بڕۆن بۆ ئەوێ.

لە پارەکانتان ببەخشن

* ئەو بڕە پارەیەی کە ڕێگەتان پێ دراوە، بیبەخشن
* ئەگەر هێندە گەورە بوون کە دەتوانن چەند کارێکی بچووک ئەنجام بدەن، وەک خاوێنکردنەوەی ماڵەکەتان، شۆردنی ئۆتۆمۆبێلەکەی باوکتان، ئوتووکردنی جلەکان و.... ئەوسا دەتوانن بڕێک لە ڕۆژانەکەتان بۆ یارمەتیدانی هەژاران ببەخشن.
* شووشەیەکی خووە خراپەکان ئامادە بکەن. هەر کاتێک کارێکی خراپتان ئەنجام دا، هەزار دینار بخەنە نێو شووشەکەوە، بەڕاست ئەگەر ئێوە چل هەزارتان کردبێتە نێو شووشەکەوە، کەواتا زۆرێک لە خووە خراپەکانتان دەبێت لەنێو چووبێتن و بە ئەندازەی پێویست بۆ خێزانە هەژارەکان پارەتان کۆکردبێتەوە تا نان و هێلکەی پێ بکڕن.

جۆرەکانی تری بەخشین

* کاتێک دایکتان پێویستی بە کاتێکە بۆ پشوودان، پێشنیازی بۆ بکەن کە دەتوانن لەگەڵ خوشکە بچووکەکەتان پازڵ (جۆرچین) دروست بکەن.
* ژوورەکەی خۆتان خاوێن بکەنەوە و ئەو کتێبانەی کە پێویستتان نییە، پێشکەشی کتێبخانەی گەڕەک و جلوبەرگەکانیشتان بە دەزگایەکی خێرخوازی ببەخشن.

* کاتێک بەخواستی خۆتان و بێ ئەوەی داواتان لێ بکرێت، شتێک دەبەخشن، شانازی بە خۆتانەوە دەکەن؛ ئەوسا، متمانەبەخۆبوونتان گەشە دەکات.

متمانەبەخۆبوونان بەڕوونی پیشان بدەن

هەوڵدان: لە نمایشێکی بچووکدا بەشداری بکەن

* کاتێک لە ناخی دڵەوە ئارەزوو دەکەن ببنە پێشکەشکاری بەرنامەیەکی پڕ بینەر، بەڵام لە ئامادەبوون بەرانبەر بە خەڵکی، وەک بیی نێو ئاو دەلەرزن، کەمێک بیر بکەنەوە. ئێوە دەتوانن لە شوێنی بچووکتری وەک قوتابخانەوە دەست پێ بکەن.

* یادداشتێکی کاریگەر بۆ خێزانەکەتان بخوێننەوە. کاتێک ئامادەبووان، ئێوەیان خۆش بوێت، گرنگ نییە چ کارێک ئەنجام دەدەن؛ کاتێک لە کۆتاییدا سوپاسی ئامادەبووان دەکەن، نمایشەکەتان پەسەندە و پڕ ژوورێک مرۆڤ چەپڵەتان بۆ لێ دەدەن.

* لە دیدارێکی خێزانییدا، شیعر بخوێننەوە، پێویست ناکات ئەزبەری بکەن، وشەکان خۆیان دێنەوە بیرتان.

* شەوێک لەگەڵ خێزانەکەتان یاریی پانتۆمیم ئەنجام بدەن.

* خەڵات پێشکەشی خۆتان بکەن، بۆ ساڵیادی هاوسەرگیریی دایک و باوکتان، بە گۆرانییەکی تایبەت ئاهەنگ بگێڕن.

* بۆ پێشبڕکێی داهاتووی براکەتان یادداشتێک بنووسن و بیدەن بە ئامادەبووان تا بیخوێننەوە.

* سێ نوکتە ئەزبەر بکەن و لە کاتی خواردنی شێودا بیانگێڕنەوە.

هەر بژاردەیەکتان هەبێت، تەنانەت ئەگەر بچووکیش بێت، لانیکەمی ئەوەیە کە لە سەکۆی ژیان ناچنە دەرەوە و زیاتر شانازی بەوەوە دەکەن کە ڕێگرێکی ترتان لە نێو بردووە کە لەسەر ڕێگەی متمانەبەخۆبوونتاندا بووە.

پشتیوانیی لە متمانەبەخۆبوونتان بکەن

هەوڵدان: گوتار بدەن

قسەکردن لە بەرانبەر ئەوانی تردا کە بە -گوتاردان لە نێو کۆمەڵدا- ناوی دەبەن، بڵاوترین ترسێکە کە خەڵکی (تەنانەت گەورەکانیش) هەیانە. تەنانەت ئەگەر بە بیرکردنەوە لە گوتاردان بۆ کۆمەڵ و بینینی چاوی ئامادەبووان دەبێتە هۆی ئەوەی لەپی دەستەکانتان عارەقە بکاتەوە، دڵتان خێراتر لێ بدات و ئاشووبێک لە دڵتاندا دروست ببێت، پیرۆزباییتان لێ دەکەم! ئێوە کەسانێکی ئاساییین.

چ شتێک هێندە ترسناکە؟

ئەگەر لە قسەکردن لە نێو کۆمەڵدا دەترسن، کەواتا دەتوانن بە ئاسانی وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەنەوە: نووسینەکانی خۆتان بیر دەچێتەوە؟ شوێنی وشەکان ون دەکەن؟ دەنگتان دەلەرزێت؟ وشەکان بە هەڵە دەخوێننەوە؟ ناتوانن وەڵامی پرسیاری کەسێک بدەنەوە؟ هێندە بە دەنگی بەرز قسەناکەن تا هەموان بیبیستن؟

و... بە تەواوی ئەم حاڵەتانەوە، سەیر نییە کە بترسن. هەواڵی خۆش ئەوەیە بە کەمێک ڕاهێنان بەسەر هەموو ئەم نیگەرانییانەدا زاڵ دەبن.

هەنگاوێک لەو کاتەدا

لە جیاتی ئەوەی یەکەم هەنگاوی ئێوە بۆ گوتاردان، لە پشت مێز و لەبەردەم سەدان ئامادەبووەوە بێت، بە کەم دەست پێ بکەن و تا ڕێگەی خۆتان بدۆزنەوە. وەک سەکۆیەکی مووشەک هەڵدان بۆ گەیشتن بە ئامانجە بچووکەکان لەبەرچاوی بگرن.

❁ **هەنگاوی ١:** لە کاتێکدا لە ژوورەکەی خۆتاندان و بە ئاسوودەیی لەسەر مۆبیلەکە دانیشتوون، شیعر یان کتێبێک بە دەنگی بەرز بخوێننەوە. ئەگەر ئەم کارە هەستێکی باشی پێ بەخشین، هەنگاوی دواتر بنێن.

❁ **هەنگاوی٢:** لەبەردەم ئاوێنەدا شتێک بۆ خۆتان بخوێننەوە. هەوڵ بدەن تاوناتاوێک ڕابوەستن و لە ئاوێنەدا سەیری خۆتان بکەن. کاتێک هەستتان کرد کارەکەتان باشە، هەنگاوی دواتر بنێن.

❁ **هەنگاوی٣:** بووکەڵەکانی خۆتان ڕیز بکەن و لە کاتێکدا بەرانبەریان ڕاوەستاون، دەقەکەی خۆتان بخوێننەوە. کاتێک هەستێکی خۆشتان هەبوو، هەنگاوی دواتر بنێن.

❁ **هەنگاوی ٤:** کاتێک یەکێک لە ئەندامانی خێزانەکە سەرقاڵی ئەنجامدانی کارەکانییەتی لەماڵەوە، دەقەکەتان بە دەنگی بەرز بۆ ئەو بخوێننەوە؛ بەم شێوەیە، ئەو زۆر ئاگای لە ئێوە نییە. کاتێک هەستێکی خۆشتان لەم کارە هەبوو، هەنگاوی دواتر بنێن.

❁ **هەنگاوی ٥:** دەقێک بە تەلەفۆن بۆ خێزانەکەتان بخوێننەوە. ئەگەر هەستێکی خۆشتان هەبوو، هەنگاوی دواتر بنێن.

❁ **هەنگاوی ٦:** داوا لە ئەندامانی خێزانەکەتان بکەن گوێتان بۆ بگرن، لە کاتێکدا ئێوە بەرانبەریان ڕاوەستاون و دەقەکەی خۆتان دەخوێننەوە. بیرتان نەچێت لە کاتی خوێندنەوەدا، جار جارە کەمێک ڕابوەستن و دەقەکەتان بە ئارامی بخوێننەوە. هەر چەند چرکە جارێک، سەرتان هەڵبڕن و سەیری ئامادەبووان بکەن و هەناسەیەک هەڵمژن. کاتێک ئەم کارە هەستێکی باشی هەبوو، کاتی ئەوەیە بۆ قۆناغی دواتر بڕۆن.

❁ **هەنگاوی ٧:** هەنگاوی ٦ دووبارە بکەنەوە، بەڵام ئەم جارە لەگەڵ هاوڕێ نزیک و خۆشەویستەکانتان ئەنجامی بدەن. ئەگەر هەستێکی باشتان هەبوو، هەنگاوی دواتر بنێن.

❁ **هەنگاوی ٨:** دەقی گوتارێک بۆ خوێندنەوە لە پۆلدا ئامادە بکەن. دڵنیا بن کە تێگەیشتنێکی باشتان سەبارەت بەم بابەتە هەیە. قسەکردن سەبارەت بە شتێک کە زانیاریی باشتان لەبارەیەوە هەیە، ئاسانە. هەنگاوەکانی ١ تا ٧ لە گوتارەکانی خۆتاندا دووبارە بکەنەوە. کاتێک لەم کارە هەستتان بە ڕەزامەندی کرد، هەنگاوی دواتر هەڵبنێن.

❁ **هەنگاوی ٩:** ئێوە ئەم کارەتان ئەنجام داوە. ئێستا ئامادەم لەبەردەم کۆمەڵدا گوتار بدەن.

هەوڵدان: لەگەڵ خۆتان بەباشی ڕەفتار بکەن

ڕەنگە بەدرێژایی ڕۆژ، کاتێکی کەم بە تەنیان؛ کاتێک خەوتوون، خۆتان دەشۆرن، خۆتان دەگۆڕن و... لەم تەنیاییە ڕازین؛ بەڵام چەند کاتێکیش بوونیان هەیە دەتانەوێ کەسێک لە چواردەورتان بێت؛ کاتێک کارە هەمیشەییەکانتان ئەنجام دەدەن؛ بۆ نموونە، نانی نیوەڕۆ دەخۆن، سواری پاس دەبن، یان بە ڕاڕەوی قوتابخانەدا پیاسە دەکەن. تەنانەت ئەگەر لە کۆتایی هەفتەدا، لە جیاتی ئەوەی لەگەڵ هاوڕێکەتان بچنە دەرەوە، کاتی خۆتان لە ماڵەوە بەسەر بەرن، ئەوسا هەستی کەسێکی تێکشکاوتان دەبێت. هێندێک لە کچان چێژ لە تەنیایی وەردەگرن، لە کاتێکدا هێندێکیان لێی دەترسن. ترس دەکرێت بەهۆی بیرکردنەوە لە کارێکەوە بێت کە بە تەنیایی دەبێتە هۆی سەرنجڕاکێشان. ڕەنگە وا بیر بکەنەوە تەنیا دێنە بەرچاو، بۆیە هەست بە تەنیایی دەکەن، بەڵام ئەمە دروست نییە. کچە خاوەن متمانەکان، پێویستیان بەوە نییە کە تەواوی کات لەگەڵ هاوڕێکانیان بن. ئەوان حەز دەکەن هێندێک کات لەگەڵ خێزانەکەیان و هێندێک جاریش بە تەنیا بن. کاتێک هاوڕێکەیان لەبەردەستدا نییە، خۆیان ون ناکەن.

کارێک بە تەنیایی ئەنجام بدەن

خاڵێک کە پێویستە بۆ چێژوەرگرتن لە تەنیایی باسی بکەین، ئەوەیە کە پێویست ناکات بۆ چێژوەرگرتن لە تەنیایی، هەموو کاتەکانی بێداری لەگەڵ خۆتان بەتەنیا بن؛ بەڵکوو بە پێچەوانەوە؛ بابەتەکە لێرەدایە کە چێژ لە تەنیایی وەربگرن و ئاسوودە بن. هاوکات، ئەو کاتانەی کە

تەنیان، ئێوە سەرۆکن! مێشکتان پێویستی بە کاتێکە بۆ هەڵڕشتنی هێندێک لە شتەکان. کاتێک خەریکی پشوودانن، لەم دەرفەتە بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە سوود وەردەگرێت. کاتێک بە تەنیان، دەبێت خۆتان - هزرەکان، بیرۆکە و خەونەکانتان- بناسن.

توانای خۆتان نمایش بکەن

هەوڵدان: کارامەییەک فێری ئەوانی تر بکەن

ئەگەر کارامەییەکی تایبەتتان هەیە، وەک گۆرانی چڕین، قسەکردن بە زمانی دووەم، دروستکردنی ڤیدیۆیەکی دیجیتاڵی، یان ڕێکخستنی جووڵە ئایرۆبیکەکان، بە فێرکردنی ئەوانی تر، دەبینن چەندێک ئەو کارە چێژبەخشە بەلاتانەوە. هەروەها، فێرکردنی هێندێک شت بە کەسانی تر، بیرتان دەخاتەوە کە چەندێک دەزانن و لە ئێوەدا هەستی متمانەبەخۆبوون بەدی دەهێنێت.
پێویست ناکات پسپۆڕێک بن تا بتوانن شتێکی تازە فێری هاوڕێ یان ئەندامانی خێزانەکەتان بکەن. ئێوە شتێکی زۆر دەزانن کە ئەوانی تر نایزانن. کەواتا بۆچی زانیارییەکانی خۆتان لەگەڵ ئەوانی تردا بەش ناکەن؟

ماوڕێکانتان فێر بکەن:

- تێکەڵکردنی کارتەکان بە شێوازێکی زۆر باش
- هۆنینەوەی پرچ
- دروستکردنی خواردنی بەتام
- چێشت خواردن بە دار (هاشی)
- دروستکردنی شێوەی جۆراوجۆر لە کاغەز (ئۆریگامی)

خوشک یان برا بچووکەکەتان یان منداڵانی تر فێر بکەن:

- فیکە لێ بدەن
- یاریی خەتخەتێن بکەن
- لە کتێبخانە کتێب بدۆزنەوە
- بژمێرن
- قەیتانی پێڵاوەکانیان دابخەن
- دەمی میزەڵدانێکی پڕ لە هەوا ببەستن

دایک و باوک یان دایەگەورە و بابەگەورەتان فێر بکەن:

- بە کاغەز شتێک دروست بکەن
- ئەو شیعرەی حەزتان لێیەتی دووبارەی بکەنەوە
- یاریی شەترەنج بکەن
- نوکتەیەکی تازە بگێڕنەوە
- لە یاریی کارتەکاندا فێڵێک بەکار بهێنن

هەرچی زیاتر بزانن، زیاتر دەتوانن فێر بکەن. ئەگەر ئەو شتانەی کە دەیزانن، بۆ خۆتانی هەڵگرن و بۆ خۆتان کار بکەن، لە پێشکەوتن دوور دەکەونەوە.

مێزی درەوشانەوە

هەوڵدان بۆ ڕۆڵ بینین تاقی بکەنەوە، یان بۆ بەشداریکردن لە تیمێکدا هەوڵ بدەن

ڕۆڵ بینین لە شانۆگەرییەکدا یان تیمێک جورئەتی دەوێت. کاتێک دەتانەوێ بەرنامەیەک جێبەجێ بکەن، توورە دەبن. هەموو ئەمانە لە حاڵێکدایە کە بتانەوێ لەبەر دەم خەڵکدا ئەم کارە ئەنجام بدەن. لەگەڵ ئەوەی هەوڵ دەدەن، لەوانەیە ڕەت بکرێنەوە، چونکە هەموو کەس ڕێی ناکەوێتە تیمەوە، یان بۆ ڕۆڵبینین لە نمایشێکدا هەڵنابژێردرێت؛ بەڵام تا ئەمانە تاقی نەکەنەوە، فێری هیچ نابن؛ لەبەر ئەوە، ڕێگە مەدەن ڕەتکردنەوە، ئێوە لە ئەنجامدانی کارێک کە بەڕاستی حەزتان لێیەتی، ڕابگرێت.

چەند خاڵێک بۆ هەوڵدان

- زانین: مێژووی دەستپێکردنی ئەزموونەکان پەیدا بکەن. ئەگەر پێویستی بە پڕکردنەوەی فۆرم بێت، یان بە کەلوپەلی تایبەت، یان جلوبەرگی دێرین یان کاری فیزیکی تایبەت بێت، پێشتر بە دایک و باوکی خۆتان بڵێن تا لە ساتەکانی کۆتاییدا، پێویستتان بە دابینکردنی ئەم شتانە نەبێت و شپرزە نەبن. ئەگەر لە شتێک تێنەگەیشتن، لە سەرپەرشتیاری ئەزموونەکان بپرسن.
- هەبوونی ئامادەگی: دەقەکەی خۆتان بۆ پێشکەشکردن، یان کارامەیی خۆتان بۆ ئامادەبوون لە تیمدا ئامادە بکەن. ببینن تا ئەو ڕۆژە گەورەیە، چەندێک دەرفەتتان هەیە و بۆ ئەو چەند ڕۆژەی کە ماوە، بەرنامەڕێژی بکەن تا دڵنیا بن کە ئامادەییتان تێدایە.
- هەبوونی هاوڕێ: ئەگەر دەزانن کە کەسێکی تریش لەم ئەزموونەدا بەشداری دەکات و ئەو دەناسێت، لەو بپرسن کە ئایا دەیەوێ پێکەوە ڕاهێنان بکەن.

پشوودان: شەوی پێش ئەو ڕۆژە گەورەیە، بە ئەندازەی پێویست بخەون. ئەگەر تووڕەن و ناتانەوێ بخەون، لەسەر هەناسەی قووڵ تەرکیز بکەن و زەینتان بەتاڵ بکەنەوە.

تەواوی هەوڵی خۆتان بدەن: ئەگەر قۆناغەکانی سەرەوەتان جێبەجێ کردبێت، دەبێت ئامادە بن تا باشترین کار ئەنجام بدەن. ئازا بن.

بەردەوام بن: هەر کەس هەڵە دەکات؛ لەبەر ئەوە، ئەگەر تاقیکردنەوەکەتان خراپ کرد، نارەحەت و غەمبار مەبن. تەنها درێژەی پێ بدەن تا ئیتر هەڵە نەکەن. چانس هەمیشە بوونی هەیە. هیچ کەس جگە لە ئێوە گرنگی پێ نادات.

چێژی لێ وەربگرن: هیچ کێشەیەکی تێدا نییە کە ئێوە بەشێک لە تیمەکە بگرنە دەست، یان تیمێک دروست بکەن. ڕەنگە سەرگەرمییەکی سەرنجڕاکێش بێت. ئەگەر ئەم کارە چێژبەخش نییە، ڕەنگە ئەوە نەهێنێت. ئەگەر لەم کاتەدا نەگەیشتن بە خواستی خۆتان، شتی تریش بوونیان هەیە تا لە ئایندەدا تاقییان بکەنەوە.

بە یانە دەست پێ بکەن

یانە دەتوانێت شوێنێکی باش بێت بۆ بینینی کچانی تر تا بیرۆکەکانتان پێکەوە بەش بکەن، بێ ئەوەی ئاگاتان لە بردنەوە و دۆڕاندن بێت. هەموو جۆرە یانەیەک بۆ پەیوەندیکردنی ئێوە پێوەی بوونی هەیە.

* یانەی چیرۆک نووسین * یانەی وەرزشی یانەی مۆسیقا، شانۆ و کاری هونەری * یانەی ئایینی * یانەی سەرگەرمی

پەیوەندیکردن بە یانەیەکەوە ئاسانترە تا ئەوەی پەیوەندی بە تیمێکەوە بکەن، چونکە سازێنەران هیچ داواکارییەکیان نییە و یانەکانیش ئاسایی بۆ ژمارەی منداڵەکان و شێوازی کارکردنی ئێوە یاسایەکیان نییە. سەرەڕای ئەوە، یانە

ڕێگەیەکی زۆر باشە بۆ فێربوون و بەرەوپێشبردنی کارامەییەکانتان لە بواری حەزەکانی ئێوەدا. لەبەر ئەوە، ئەگەر ویستتان لە ئایندەدا لە ئەزموونێکدا بەشداری بکەن، ئامادەییەکی زیاترتان دەبێت.

لەگەڵ متمانەبەخۆبوونتاندا نێوانتان خۆش بکەن

هەوڵدان: لەگەڵ کەسێکی تازەدا قسە بکەن

قسەکردن لەگەڵ کەسێک کە نایناسن، دەکرێت ئازاردەر بێت. بە سەختی دەتوانن وشە گونجاوەکان بدۆزنەوە؛ بە تایبەت ئەگەر گفتوگۆیەک لە ئارادا نەبێت. کاتێک لەگەڵ کەسێکدان و هەست دەکەن کە دەبێت شتێک بڵێن، ئەم کارە سەختتریش دەبێت. بێدەنگی دەکرێت شپرزەتان بکات؛ لەبەر ئەوە، ئەم ڕستانەی خوارەوە بۆ دەستپێکی گفتوگۆ تاقی بکەنەوە.

ئایا گروپێک هەیە هەر ئێستا خۆشت بوێت؟

من هەوڵ دەدەم تا بیر لەو خواردنانە بکەمەوە کە بە پیتەکانی ئەلیف با دەستیان پێ کردبێت. من لەسەر پیتی ج گیرم خواردووە. ئایا هیچ بە مێشکی ئێوەدا دێت.

بەدرێژایی شەو لەسەر گۆرانییەک گیرم خواردبوو. ئایا تا ئێستا ئەم ڕووداوە بۆ ئێوە ڕووی داوە؟

من بیر لەوە دەکەمەوە ئاژەڵەکەیماڵەوەمان فێری یاری بکەم. ڕای ئێوە چییە؟ ئایا دەتوانێت فێر ببێت؟

من پاکەتێک بنێشتی تازەم کردۆتەوە، دانەیەکت دەوێ؟ بە تامی شلیکە. ئەو تامەی من حەزم لێیەتی! ئێوە حەزتان لە چ تامێکە؟

ئایا هێشتا بۆ دەستپێکی گفتوگۆ تووڕە دەبن؟ سەرەتا لەگەڵ دایک و باوکتان ڕاهێنان بکەن. داوایان لێ بکەن خۆیان وا دەربخەن کە ئێوە ناناسن و پاشان یەکێک لەم ڕستانە تاقی بکەنەوە. بە یارمەتی ئەوان، لە چاوتروکانێکدا، لەگەڵ هاوڕێیەکی تازە قسە دەکەن.

هەوڵدان: داهێنەر بن.
ئێوە کەسانێکی تایبەتن و هیچ کەسێکی تر لە دونیادا پەیدا نابێت کە ڕێک وەک ئێوە بێت. کاتێک بیر لەو بابەتە دەکەنەوە، تێدەگەن کە چەند سەرنجڕاکێشە. ئێوە بیرکردنەوە، بیرۆکە و داهێنانی تایبەت بە خۆتان هەیە واتای ئەوەیە کە دەتوانن شتێک دروست بکەن لەگەڵ هەر شتێکی تر کە ئەوانی تر دروستی دەکەن، جیاوازە.
بەبۆنەی داهێنانی خۆتانەوە ئاهەنگ بگێڕن و شتێک دروست بکەن (یان شتانێکی زۆر) کە پیشانی دەدات ئێوە کێن؛ چونکە ئەو چەترەی دروستی دەکەن، خودی واقیعی ئێوە پیشان دەدات.
دڵنیا نین دەتانەوێ چی بکەن؟ لێرەدا بیرۆکەی سەرنجڕاکێش هاتوون.

شیعر بنووسن ☼ وێنەی ڕووخساری خۆتان بکێشن. ☼ گۆرانییەک لەگەڵ مۆسیقادا بچڕن. ☼ بۆ گۆرانییەکی ناسراو شیعرێکی تازە بنووسن. ☼ بازنگ دروست بکەن. ☼ کاغەزی مارپێچ دروست بکەن. ☼ وێنەی ئەندامانی خێزانەکەتان بە شێوەی کاریکاتێر بکێشن. ☼ بەشێک لەو فیلمەی حەزتان لێیەتی ڕۆڵ ببینن. ☼ فایلەکانی قوتابخانەتان ڕێکوپێک بخەن. ☼ لە پارچەی قوماش و دەزوو، بووکەڵە دروست بکەن. ☼ ژوورەکەتان دووبارە ڕێک بخەنەوە. ☼ زەنگۆڵەیەکی هەوایی بۆ پەنجەرەکەتان دروست بکەن. ☼ هێڵکاریی بۆ پارکێک دروست بکەن. ☼ وێنەی ڕووەکەکانی دەرەوە و ناوەوەیماڵەوە بگرن.

مەولدان: سوپاسگوزار بن.

ئەگەر بیرکردنەوەتان بەرەو لای شتە نەرێنییەکان دەڕوات، کاتێک متمانەبەخۆبوونتان بەرز دەبێتەوە کە بیرۆکە ئەرێنییەکان بکەنە جێگرەوەی بیرۆکە نەرێنییەکان؛ بەلام گوتنی ئەمە لە ئەنجامدان ئاسانترە. ئەگەر خۆتان ناچار بکەن بە بیرکردنەوەی ئەرێنی، بەلام بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ ئەم کارە ئەنجام نەدەن، دەکرێت گرنگی بە شتە سادەکان نەدەن. ئەوسا چانسی گەڕانەوەی دووبارە بە بیرۆکە نەرێنییەکان دەدەن. بەدڵنیاییەوە ناتانەوێ لە سووڕی متمانەبەخۆبوونەدا گیر بخۆن.

شێوازی گونجاو بۆ بیرکردنەوەی ئەرێنی ئەوەیە کە دەست بکەن بە دروستکردنی یادداشتێکی ڕۆژانە بەناوی زەردەخەنەوە. هەموو ڕۆژێک لانیکەم پێنج خاڵ کە دڵخۆشتان دەکات، بنووسن؛ وەک:

- ئەو نوکتە پێکەنیناوییەی کە بیستووتانە.
- ئەو پشیلە بچووکە تووکنەی لە ڕێگەی قوتابخانەدا بینیوتانە.
- ئەو هاوڕێیەی کێکەکەی خۆی لەگەڵتان دابەش کرد.
- ئەو سوپاسەی بۆ پرۆژە هونەرییەکەتان وەرتان گرتووە.
- ئەو کارە سەیرەی برا بچووکەکەتان ئەنجامی دا.
- لەئامێزگرتن لە لایەن باوکتانەوە.
- ئەو پەلکەزێڕینەیەی لە پەنجەرەی قوتابخانەوە بینیتان.
- تەواوکردنی کتێبێکی ٢١٢ لاپەڕەیی؛ گەورەترین کتێبێک کە خوێندووتانەتەوە.
- نمرەی ١٠ای تاقیکردنەوەی بیرکاری
- ئەو گوڵە تازەیەی لە باخچەکەدا ڕوواوە.
- تەواوکردنی ئەرکەکانتان لە کاتی خوێندنەوەدا.
- خواردنی ئەو چێشتەی حەزتان لێبوو لە کاتی ئێوارەدا.

ئەم یادداشتە هەموو ڕۆژێک بنووسن. پاشان دەبینن کە بەشوێن هۆکارێک بۆ پێکەنین دەگەڕێن، تەنها لەبەر ئەوەی بینووسن!

یادداشتی پێکەنین

مێژوو
٨/٢٣

١- پێشبڕکێی ڕاکردنی دوای نیوەڕۆ.

٢- دایکم منی بە ئۆتۆمۆبێل بۆ قوتابخانە برد.
لە جیاتی ئەوەی بە پێ بەژێر باراندا بڕۆین.

٣- بۆ نێوەڕۆ لە ڕیستۆرانتێک پیتزامان خوارد.

٤- ریلی پێی گوتم ئەو لەچکەی لەسەرم کردووە
زۆر جوانە.

٥- دایەگەورە بۆ شێو هات بۆ ماڵی ئێمە.

ئێوه توانای ئەنجامدانی ئەم کارەتان هەیە!

تا ئێستا زانیوتانە کە ڕێگەی گەیشتن بە متمانەبەخۆبوونی بەرز، بە تاقیکردنەوەی کارە تازەکان و دەستنیشانکردنی ئامانج دەست پێ دەکات. بەرەوپێشچوونی خۆتان بە ئەنجامدانی ئەم کارانەی لای خوارەوە هەڵسەنگێنن.

- لە نێو ئەو بازنەیەدا کە حەز دەکەن کارەکەی نێوی ئەنجام بدەن، ئەستێرە دابنێن.
- بە دەوری ئەو ئامانجەدا کە هەوڵی بۆ دەدەن بازنەیەک دروست بکەن.
- ئەو مێژووەی کە بە ئامانجەکەتان گەیشتوون، بنووسن.

وەرزشێکی تازە فێر ببن. ______

خواردنێکی تازە تاقی بکەنەوە. ______

بۆ ئەندامانی خێزانەکە کارت دروست بکەن. ______

دە جار یەک لە دوای یەک هەستن و دانیشن. ______

لە ئەنجوومەنی خوێندکاراندا ناوی خۆتان تۆمار بکەن. ______

شیعری ئەو گۆرانییەی حەزتان لێیەتی ئەزبەر بکەن. ______

ڕۆمانێک بخوێننەوە. ______

پشتی ئەو کەسانە بگرن کە ستەمیان لێ دەکرێت. ______

پێنج خولەک بەسەر تەنافدا بڕۆن. ______

دیارییەک بۆ هاوڕێکەی خۆتان بکڕن. ______

پێنج جوولەی یۆگا فێر ببن. ______

پەیوەندی بە تیمێکی وەرزشییەوە بکەن. ______

دە جار وەرزشی شناو بکەن. ______

فێری پایسکیلسواری ببن. ______

وێنەیەکی کۆمیدی بکێشن. ______

کیلۆمەترێک بە پێ بڕۆن. ______

لەبەردەم کۆمەڵێکدا گۆرانی بڵێن.

وەرزشێکی تازە فێر ببن.

دە وشە بە زمانێکی بێگانە فێر ببن.

خواردنێکی تازە بۆ خێزانەکەتان ئامادە بکەن.

شیعرێک لەبارەی ئەو شتانەوە بنووسن کە حەزیان پێ دەکەن.

بۆ بوارە تایبەتەکان، پارە پاشەکەوت بکەن.

گوتارێک پێشکەش بکەن.

پۆرتریتێکی خۆتان بکێشن.

لەسەر سەکۆ نمایش بکەن.

شادومانیی خێزانی بەدی بهێنن.

دەست بکەن بە چوون بۆ یانە.

لە بەردەم کۆمەڵدا گۆرانی بڵێن

ئایا ئامانجێکی تایبەت کە بە ڕاستی دەتانەوێ، لەم پێڕستەدا نەبوو؟ لەم بازنە بەتاڵانەی خوارەوەدا ئامانجەکانی خۆتان بنووسن.

باوەڕتان بە خەونەکانتان هەبێت
تا بێنە دی. باوەڕتانبە خۆتان هەبێت
تا خەونەکانتان بێنە دی.

نووسەر نەناسراو

کتێبەکانی کۆمەڵەی ڕێبەری کچە زیرەکان

- چۆن خۆمان خۆش بوێت؟
- چۆن ڕەفتار بکەین؟
- چۆن گفتوگۆ بکەین؟
- چۆن بەتەنیا لە ماڵەوە بمێنینەوە؟
- چۆن خۆمان بگۆڕین؟
- چۆن پاشەکەوت بکەین؟
- چۆن هاوڕێیەتی بکەین؟
- .....

a smart girl's guide to liking herself— even on the bad days

Author: Dr. Laurie Zelinger • Illustrator: Jeniffer Kallis

Translator: Serwer Omer

NEW EDITION

A SMART GIRL'S GUIDE TO

LIKING HERSELF

EVEN ON THE BAD DAYS

لەم کتێبەدا:

فێردەبن کە چۆن متمانەبەخۆبوونی بەرز
دەتوانێت ڕۆژێکی باشی ئێوە
بۆ یەکێک لە باشترین ڕۆژەکانی ژیانتان بگۆڕێت،
لە کاتێکدا متمانەبەخۆبوونی نزم
ڕۆژێکی خراپی ئێوە دەگۆڕێت بۆ مۆتەکەیەک.